

中央体育館スポーツ教室&開放事業

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

①ドッチビーを体験しよう!

ドッチビー(ウレタンでできたフリスビーを使用)は、柔らかいので当たっても痛くありません。ボールが苦手でも積極的に参加できます。「どこまで飛ばせるか」「的に当てられるか」ほかにもいろいろな楽しみ方があるドッチビー。みんなで一緒に楽しく、ニュースポーツのドッチビーを体験しよう!

日時 5月5日(祝)午後2時30分~4時

場所 中央体育館主競技場

対象 小学生以上の方

定員 30人※申込み不要

指導 体育協会トレーナー

参加方法 午後2時30分までに直接会場にお集まりください。

②託児付きヨガ参加者募集

期間限定の託児付きヨガです。簡単な呼吸とポーズで心と体を解放し、レッスン前と後での体の変化を

感じてみませんか!

日時 5月10日~6月28日までの毎週火曜日、午前10時~11時(全8回)

場所 中央体育館多目的室※託児は別室で行ないます。

対象 平成23年4月1日現在、1歳以上3歳以下の未就園児を持つ母親

定員 20人(申込み多数の場合責任抽選)

指導 体育協会トレーナー

参加費 1回500円(お子さん1人託児料含む。2人の場合は600円)

③セルフリンパマッサージ1参加申込み受付

リンパは体を浄化する下水道のようなもの。リンパの流れが滞ると余分な水分や老廃物が体内に蓄積され結果、疲労、冷え、むくみ、免疫低下を引き起こします。セルフマッサージでキレイ、元気、快適を手に入れましょう!自分の手でしっかり体の声を聞きリセットしませんか?

日時 5月11日(水)・18日(水)・25日(水)午前10時30分~正午

場所 中央体育館内

対象 市民(女性限定)の方

定員 30人(申込み多数の場合、責任抽選)

指導 インストラクター

参加費 500円(初回に集めます。)

持ち物 バスタオル、ハンドタオル、飲料水等

参加方法 当日、券売機で個人利用券(150円)を購入して受付に提出後、会場にお集まりください。

②③共通

申込み 電子申請または往復はがきで4月28日(木)(当日消印有効)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内スポーツ振興課へ。

【往復はがきの記入事項】<往信用>教室名・住所・氏名・生年月日・電話番号 ※託児付きヨガ参加の方はお子さんの氏名(フリガナ)、<返信用>あて名

新緑のさわやかハイキング参加者募集
豊かな自然と中世城郭の遺構を残している「戦国の名城」滝山城を散策してみませんか。空堀や馬出など、戦国の名城を体感しながら、戦国時代へタイムスリップ!



日程 5月21日(土)※雨天中止
集合 中央体育館裏臨時駐車場
受付 午前8時30分
コース 中央体育館↓かたらの路滝山コース↓都立滝山公園(昼食)↓多摩川サイクリングロード↓
中央体育館(閉会式)
※約6時間の行程
参加費 1000円(雨天中止)

の場合でも返金いたしません。 ※交通費は自己負担
持ち物 弁当、水筒、雨具など
対象 市内在住・在勤・在学の方
申込み 5月15日(日)午後5時までに参加費を添えて直接、各体育館へ(休館日を除く)。 ※詳細は申込み時に配付します。
問合せ 中央体育館 ☎552・511

◆スポーツ教室 申込み締切 5月18日(水)

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
小学生バドミントン	小学4~6年生	水	午後3時30分~4時55分	6月1日~7月20日	8	定員30人(申込み多数の場合責任抽選) 参加費500円(初日に集金)	電子申請または往復はがき
中学生バドミントン	中学生	水	午後5時~6時30分			定員20人(申込み多数の場合責任抽選) 参加費500円(初日に集金)	電子申請または電話・窓口

◆開放事業 申込み締切 4月28日(木) 対象年齢 平成23年4月1日現在

事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
親子体操	2歳児と親	水	午前11時15分~午後0時10分	5月11日~7月13日	10	定員20組 ※参加毎利用券(150円)購入	電子申請または往復はがき

◆開放事業 申込み不要(初回のみ窓口で簡単登録があります。)

事業名	対象	曜日	時間	期間	備考	申込み
シニアビクス(高齢者向け健康体操)	50歳以上	火 金	午後2時~3時30分	年間	※参加毎利用券(150円)購入	不要

中央体育館 子どもの日

【5月5日(祝)】無料開放
小・中学生の皆さん、親子連れの方は無料でご利用できます。どうぞ、ご家族やお仲間にご利用ください。

時間 午前9時~午後9時30分(小・中学生のみでの利用は午後6時まで)
※室内用運動靴が必要です。

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

地域体育館 5月の無料開放デーは5日(祝)です

(5月2日(月)は有料となります。ご注意ください。)

市内在住・在勤・在学の方なら大人も小人も、施設使用料無料でいろんな種目にご利用になれます。家族やお友達を誘って、遊びに来てね!

【熊川地域体育館】
時間 午前9時~午後9時30分
【福生地域体育館】
時間 午前8時~午後10時
(2館とも小・中学生のみでの利用は午後6時まで)
※室内用運動靴が必要です。
問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980
福生地域体育館 ☎530・8811

福生地域体育館 スポーツ教室

◆わんぱく体育

マット、跳び箱、鉄棒など、学校の体育が大好きになるように、楽しく苦手な種目も練習します。
日時 毎週土曜日午前11時~正午
対象 小学生(低学年)
定員 20人
参加費 参加毎300円
参加方法 当日1階で受付を済ませ、会場へお越しください。

◆みんなでストレッチ

一日の始まりに気持ちよく体を動かして、フレッシュな気分その日を過ごしましょう。体の硬い方、運動が久しぶりの方はぜひ!
日時 毎週金曜日(休館日、祝日除く)、午前9時~10時
対象 15歳以上の方
定員 40人
参加費 参加毎に150円のチケットを購入していただきます。
参加方法 当日1階で受付を済ませ、会場へお越しください。
問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811

熊川地域体育館スポーツ教室

◆5月5日子どもチャレンジ

輪投げ・スティックゴルフにチャレンジして景品をもらおう!!
みんなで参加しよう!
日時 5月5日(祝)(無料開放日)午前10時~午後1時
対象 小学生~中学生
定員 20人(定員になり次第締め切り)※申込不要、当日受付します。直接来てください。
参加費 無料
注意事項 室内用運動靴(紐靴)を必ずご用意ください。

◆春のスティックゴルフ大会

楽しく・みんなでスティックゴルフをしよう!
日時 5月22日(日)午前10時~正午(受付は午前9時30分~)
対象 市民(小学生の部、一般の部、障害のある方の部)
参加費 無料
申込み 5月15日(日)までに直接窓口または電話で申し込みください。
注意事項 室内用運動靴(紐靴)を必ずご用意ください。
問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980

◆公開・開放事業 (休館日・祝日はお休みです。)

事業名	対象	曜日	時間	定員	備考
1 月曜卓球倶楽部	15歳以上	月	午後1時30分~3時	20人	※1すべて当日参加、直接体育館へ(定員になり次第締め切り)。
2 エアロビクスタイム	15歳以上	火	午前10時~11時	20人	受付で利用券(150円)を購入してください。
3 ビーチボール利用開放	15歳以上	火	午後7時30分~9時30分	20人	※2動きやすい服装で、上履き、水分補給用ドリンク、タオル等を所持ください。
4 かんたんエアロ	50歳以上	木	午前10時~11時30分	25人	
5 スペシャルエクササイズ	15歳以上	木	午後7時30分~9時	20人	
6 コンビネーションステップエアロ	15歳以上	金	午前10時~11時30分	15人	
7 軽やかステップエアロ	15歳以上	金	午後1時30分~3時	15人	
8 インディアカ利用開放	15歳以上	土	午前10時30分~午後0時30分	20人	
9 ナイトエクササイズ	15歳以上	土	午後7時30分~9時	20人	

地域体育館(共通)のホームページアドレスは <http://www.tama-spo.com/fussa>