

### 中央体育館開放事業

問合せ中央体育館 ☎552・5511

#### ①セルフコンディショニング(体調改善運動)

肩こり、腰痛、冷え、むくみなどの不調や骨格の歪みを改善し、筋肉の再教育をすることにより身体の調子が整います。いつでも、どこでも自分でできるセルフコンディショニングを、ぜひどうぞ!

日時毎週木曜日午後1時30分～3時

場所中央体育館多目的室

対象市民(女性限定)の方

指導インストラクター

#### ②バランスボール教室

バランスボールでリズムをとりながら、音楽に合わせて体を動かします。また、筋力トレーニングやストレッチで体をリフレッシュさせましょう!

日時毎週金曜日午前10時～11時

場所中央体育館多目的室

対象市民の方

指導体育協会トレーナー

#### ①②共通

申込み不要。(初回のみ窓口で簡単な登録があります)直接、中央体育館へお越しください。

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

持ち物室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水

#### ③ウォーキング講習会

ウォーキングは「散歩」とは違って、普段歩いているペースを速め心拍数を上げて体内にいっぱい酸素を取り込んで、いわゆる有酸素運動にすることで脂肪が燃え、生活習慣病の予防や肥満の解消になるほか、心肺機能の向

上にもつながる、気軽にできる人気の健康法のひとつです。履きなれたスポーツシューズをお忘れなく。

日時4月16日(土)・30日(土)午前10時～

集合中央体育館測定室

場所多摩川中央公園ほか

対象市民の方

内容血圧、体脂肪測定等(屋内)、ウォーキング(屋外)

指導体育協会トレーナー

参加費100円(1回)

※申込み不要、直接会場へ。

#### ④ノルディックウォーキング講習会

2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。もともと、スキーのクロスカントリーの選



手が、夏の間の強化トレーニングとして2本のストックを持ってウォーキングをしたのが始まりだそうです。

上半身を動かすことで全身運動、ダイエット、ボディリメイクと全身シェイプアップ効果!最近話題のエクササイズを体験しましょう!履きなれたスポーツシューズをお忘れなく。

日時4月23日(土)・29日(木)午前10時～

集合中央体育館測定室

場所多摩川中央公園ほか

対象市民の方

内容血圧、体脂肪測定等(屋内)、ノルディックウォーキング(屋外)

指導体育協会トレーナー

参加費250円(1回)

定員先着10人

申込み電話で中央体育館へ。

持ち物飲料水、汗拭きタオル※ウエストバッグがあると便利です。

### 地域体育館スポーツ教室

#### ◆◆福生地域体育館◆◆

#### ①福生ころばん塾

前後に体力測定を行ない、個人に合った運動処方転倒予防に効果的な筋力、バランス、歩行能力の向上を目指します。いす、スモールボール、タオルなどを使って楽しく運動します。

日時4月28日～7月21日の毎週木曜日(5月5日を除く)午後1時30分～2時30分※全12回

対象60歳以上の方

定員20人

講師佐藤イク子氏(健康運動指導士)

参加費3,000円(初回に集金)

※参加毎に150円のチケットを購入していただきます。

申込み4月20日(水)までに直接窓口、電話またはホームページからお申し込みください。

※応募者多数の場合は責任抽選となります。

#### ②リフレッシュボクササイズ

ボクシングのパンチ、ステップ、コンビネーションの基本動作を取り入れたプログラムです。運動不足、ストレス解消にどうぞ!

日時毎週月曜日(休館日、祝日除く)午後7時～8時

定員40人

#### ③託児付きやさしいピラティス

コアを意識したエクササイズで、気になるお腹周りを引き締めましょう!

日時毎週月曜日(休館日、祝日除く)午後1時～2時

定員30人

#### ④託児付きリフレッシュヨガ

無理のないポーズで行なうので、初めての方や体の硬い方でも大丈夫。週に1度のリフレッシュタイム。

日時毎週木曜日(休館日、祝日除く)午後2時30分～3時30分

定員40人

#### ②③④共通

対象15歳以上の方

参加費500円(毎回)

※託児は別途料金がかかります。(予約制)詳細はお問い合わせください。

参加方法当日1階で受付して、会場へお越しください。

#### ⑤シルバー元気

いつまでも元気に活動するためにみんなで楽しく、頭と体の体操をします。

日時毎週月曜日(休館日、祝日除く)午後2時30分～3時30分

対象60歳以上の方

定員30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。(第1月曜日が無料開放日のときは無料)

参加方法当日1階で受付して、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◆◆

#### ①やさしいヨガ

はじめての方でも無理なくできます。

日時4月8日～6月31日の毎週金曜日(第5週を除く)午後2時～3時

対象15歳以上の方

定員先着12人

参加費500円(1回)

持ち物汗拭きタオル、水分補給のできるもの

#### ②ベビとも体操

ベビーマッサージで親子の絆を高め最後は簡単な体操をします。

日時4月4日～6月27日の毎週月曜日(休館日・祝日を除く)午前10時～10時45分

対象4か月児～1歳児と親

定員先着10人

参加費500円(1回)

持ち物おむつ、バスタオル、水分補給のできるもの

#### ③よちよち親子体操

親子で一緒にマットで触れ合い体操。ボールやフープなどの遊具も使っていきます。

日時4月4日～6月27日の毎週月曜日(休館日・祝日を除く)午前11時～正午

対象1～2歳児の親子

定員先着15人

参加費500円(1回)

持ち物おむつ、バスタオル、水分補給のできるもの

#### ④ボクササイズ

ボクシングのパンチやキックの基本動作を取り入れたプログラムです。運動不足、ストレス解消にどうぞ!

日時4月6日～6月29日の毎週水曜日午後7時30分～8時30分

対象15歳以上の方

定員先着20人

参加費500円(1回)

持ち物室内履き・汗拭きタオル・水分補給のできるもの

参加方法すべて当日参加となりますので、時間までにお越しください。※ただし、定員になり次第締め切ります。

問合せ熊川地域体育館 ☎552・1980

地域体育館共通ホームページ  
<http://www.tama-spo.com/fussa>

### フレッシュランド西多摩からのお知らせ

#### ■フレッシュランド西多摩の営業について

東京電力が実施する計画停電に伴い、開館状況については、電話またはホームページでご確認ください。

#### ■休館日に敷地を開放します!

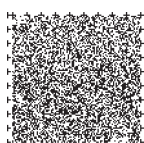
4月から、休館日もフレッシュランド西多摩の敷地を開放します。散策などにご利用ください。

開放日毎週月曜日(月曜日が祝日の場合、その翌日)

開放時間午前9時～午後4時まで

※臨時休館日(計画停電などによる臨時休館を含む)及び年末年始は利用できません。お車、バイクでの来館はご遠慮ください(駐車場利用不可)。また、危険を伴う行為、施設に損害を与えるおそれのある行為はご遠慮ください。

問合せフレッシュランド西多摩 ☎570・2626  
ホームページ(<http://www.nishiei.or.jp/>)



応募用紙(スポーツ振興課) 申し込み4月15日(金)までに

5月31日(2年間) ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 どうぞご利用ください。

任期6月1日～平成25年5月31日(2年間) ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【市内】1時間600円 【市外】1時間1,800円

選考方法スポーツに関する経歴による書類選考及び面接(4月17日(日))

【大人】150円 【小人(中学生以下)】70円

在任・在勤・在学の方 募集人数1名

【利用料】 中央体育館では、旧教育委員会事務局を、新たに多目的室として4月から貸し出しを始めます。

福生市スポーツ振興審議会委員の募集! 教育委員会では平成23年度に「福生市スポーツ振興基本計画」を策定します。

この計画はスポーツ振興やスポーツを通じた市民の健康増進、体力向上の実現を目指しています。この策定に伴い「福生市スポーツ振興審議会」を設置し、審議会の委員を一般の市民の方から公募します。

