

第2回中学生

「東京駅伝」大会

東京都が主催する、中学生の健康増進や持久力などの体力向上を目的とした、区市町村対抗で行なう駅伝大会です。市内3校で選抜された中学2年生がたすきをつなぎます。市民の皆さんの応援をお願いします。

日時 3月21日(祝)

【女子の部】午前10時～

【男子の部】午後1時～

場所味の素スタジアム及び周辺特設コース(調布市)
問合せ教育委員会指導室 551・1948
事務・指導係 551・1948

第17回春のウォーキング大会に参加してみませんか

日程 4月9日(土)

コース 西武線花小金井駅→小金井公園→西久保公園(昼食)→井の頭公園(約9km) ※集合・解散については参加申込書をご覧ください。(雨天中止)

参加費 一人100円(保険代 ※雨天中止の場合でも返金できません)
持ち物 弁当、水筒、雨具等

対象 市内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴)

申込み 4月7日(木)午後5時までに参加費を添えて直接各体育館へ。 ※月曜日休館
問合せ 中央体育館 552・5511

中央体育館開放事業

①ラテンエアロビクス

ラテンエアロビクスに

チャレンジしてみませんか?
ラテン特有のリズムとステップを楽しみながら体を動かすエアロビクスはウエストのシェイプアップや脂肪の燃焼効果も抜群!あまりの楽しさで、時間を忘れてしまいそう...

日時 4月1日(金)午前10時～、以降毎月第一、三、五週

日の金曜日

場所 中央体育館・卓球場

対象 市民の方

指導 インスストラクター

参加費 1回100円

②高齢者向け健康体操 & 若草健康体操
高齢者対象のスポーツ・レクリエーションです。体育館に来て体を動かし、リフレッシュしましょう。

日時 毎週木曜日 午前9時30～10時50分

場所 中央体育館ワークショールーム
対象 高齢者の方
指導 体育協会トレーナー

③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

④体験小学生ビーチボール & ドッチビー参加者募集
柔らかいボールを使ったバレーのようなビーチボール、ウレタンでできた当

たっても痛くないフリスビーを使った、ドッチボール形式のニュースポーツ

日時 4月21日～6月30日の(祝日を除く)毎週木曜日 午後4時30分～6時(全10回)

定員 20人(申込み多数の場合責任抽選)

場所 中央体育館主競技場

対象 新小学4～6年生

指導 体育協会トレーナー

申込み 電子申請または往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し、4月9日(土)(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。
参加方法 当日、券売機で個人使用券(70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 体育館履き、汗拭きタオル、飲料水等

④ジョギング教室参加者募集(初心者歓迎) 目指せ!青梅マラソン完走
ストレス解消、ダイエットや健康のために、走ってみませんか? 体育指導委員がフォームチェックや、ペースメーカーをして、皆さんをサポートします。

いずれはいろいろなマラソン大会参加を目指して頑張ろう!

日時 4月9日(土) 午前10時～(走ることに楽しさについて、オリエンテーション)、5月7日(土)・28日(土)(走ってみよう ※小雨決行)

以降、原則月2回の練習会

集合 中央体育館
受付 それぞれ午前9時45分までに受付してください

指導 体育指導委員

練習場所 中央公園周辺
対象 初心者の方、久しぶりに走る方、ちょっと走りたいと思った方(市内在住・在勤・在学の方)

参加費 一回500円(保険代ほか)

持ち物 運動する格好、ランニングシューズ、着替え等

申込み 4月2日(土)までに電話で中央体育館へ(休館日を除く)。

問合せ 中央体育館 552・5511

中央体育館 教室&開放事業

申込み締切 3月31日(木) ※(対象年齢は平成23年4月1日現在です。)

問合せ 中央体育館 552・5511

Table with 7 columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 回数, 備考, 申込み. Rows include Kids Body操3, Kids Body操4, Kids Body操5.

熊川地域体育館スポーツ教室

①コリオスパイラル

ゆっくりとした音楽に体を合わせながらストレッチを行ない、筋力、バランス能力、柔軟性を高めていきます。激しい運動が苦手な方や肩こり腰痛の方にもお勧めです。

日時 4月6日～7月27日の毎週水曜日 午後1時30分～2時30分

対象 15歳以上の方

定員 20人

参加費 500円(1回)

講師 古林京子氏

参加方法 当日参加になりますので時間までにお越しください。

持ち物 汗拭きタオル、水分補給のできるもの

②アロマヨガ

アロマの香りの中で楽しくヨガをしましょう。

日時 4月7日～6月30日の毎週木曜日 午後3時～4時

対象 15歳以上の方

定員 先着20人

参加費 500円(1回)

参加方法 当日参加となりますので時間までにお越しください。

持ち物 汗拭きタオル、水分補給のできるもの

③楽しいバスケット教室

バスケットボールの基本から教えます。初めての子ども大歓迎!

日時 4月8日～7月15日の毎週金曜日 午後4時15分～5時15分

対象 小学4～6年生

定員 20人(応募多数の場合は抽選となります)

参加費 3,900円(初日に集金)

持ち物 室内用運動靴(紐靴)

問合せ 熊川地域体育館 552・1980

福生地域体育館スポーツ教室

①やさしいフラダンス(託児つき) ※全11回
基本ステップとかんたんな振り付けで誰でも楽しく踊れます。

日時 4月4日～7月11日の毎週月曜日(休館日、祝日除く) 午前10時～11時

対象 15歳以上の方

定員 20人

参加費 5,000円(初日に集金)

②楽しいフラダンス(託児つき) ※全11回
リズムに合わせて優雅に踊りましょう。

日時 4月4日～7月11日の毎週月曜日(休館日、祝日除く) 午前11時～正午

対象 15歳以上の方

定員 20人

参加費 5,000円(初日に集金)

③ナイトピラティス ※全8回

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 4月5日～5月31日の毎週火曜日(休館日、祝日除く) 午後7時～8時

対象 15歳以上の方

定員 30人

参加費 3,500円(初日に集金)

④わくわく親子体操 ※全7回

子どもの成長・発達に合わせた運動で楽しく親子のコミュニケーションアップ!

日時 4月8日～5月27日の毎週金曜日(休館日、祝日除く) 午前10時～11時

対象 2,3歳児とその親

定員 20組

参加費 3,000円(初日に集金)

①②③④共通申込み 3月27日(日)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。 ※託児は別途料金がかかります。詳細はお問い合わせください。

問合せ 福生地域体育館 530・8811