

福生野球場がきれいになったよ!
人工芝に触ってみよう!人工芝で遊ぼう!
福生野球場「リニューアルオープンウィーク」開催!!

福生野球場のリニューアルオープンを記念して、3月20日(日)～4月2日(土)の2週間を「リニューアルオープンウィーク」と称して、次の日程で各種団体等への開放と一般開放を行ないます。ぜひこの機会に新しくなった野球場を体験してください。



★3月27日(日)「記念式典」※雨天中止★

時間 午前10時より記念式典開始

場所 福生野球場

内容 帝京大学チアリーディング部「バッファローズ」によるオープニング

・「ソフトボールVSベースボール」

ソフトボール全国大会優勝の「オール福生シニア」のピッチャーの球が打てるか?「福生リトルシニア」が挑戦!!



・「福生高校ダンス部」のパフォーマンスショー
・記念試合

①女子ソフトボール「福生第一中学校・女子ソフトボール部」VS「東海大学菅生高等学校中等部・ソフトボールクラブ」

②野球「福生リトルシニア」VS「羽村リトルシニア」
記念式典では、臨時駐車場として福生第三小学校を準備しますが、駐車台数に限りがありますので公共交通機関や自転車でのご来場をお願いします。ご理解・ご協力をお願いします。

【一般開放事業日程】

▼3月20日(日)「牛二町会」への開放

時間 午前9時～午後6時

内容 午前中は子どもサッカー体験やドッジボールなどができます。午後は大人のソフトボール、野球大会(参加自由)を行ないます。

▼3月21日(月)「福生リトルリーグ」への開放

時間 午前9時～午後6時

内容・ティーボール体験教室(随時行ないます)
・近隣リトルリーグ・ティーボールチームとの親善試合(年中から小学2年生の方はティーボールの試合に出ることができます。)

▼3月22日(火)「一般開放」

時間 午後1時～6時

▼3月23日(水)「市内保育園・幼稚園のお散歩利用」

時間 午前10時～午後3時

▼3月24日(木)「サッカー教室」(主催:幼体連)

時間 午前9時～午後6時

対象 年中～小学2年生

▼3月25日(金)「サッカー教室」(主催:FC・GONA)

時間 午前9時～午後6時

対象 小学3年生～中学生

▼3月26日(土)「サッカー連盟」への開放

時間 午前9時～午後6時

内容 体験教室など

対象 小学3年生～中学生

▼3月28日(月)「一般開放」

時間 午前9時～午後6時

▼3月29日(火)「一般開放」

時間 午前9時～午後6時

▼3月30日(水)「児童館イベント利用」

時間 午前9時～午後5時

▼3月31日(木)「一般開放」

時間 午後1時～6時

▼4月1日(金)「一般開放」

時間 午前9時～午後6時

▼4月2日(土)「少年軟式連盟」への開放

時間 午前9時～午後6時

※「一般開放」はどなたでも入場でき、人工芝の上でボール遊びなどができます(管理人の指示に従ってください)。

問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511



市役所は毎週土曜日を閉庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く)

毎週水曜日は午後8時まで閉庁時間を延長しています。

中央体育館スポーツ教室

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

【共通申込み方法】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、希望のコースを記入し、3月20日(日)(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※⑥のみ、電子申請または電話での受付になります。

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

①ヨガ1参加者募集(全8回)

効率的に新陳代謝を刺激するエクササイズとして注目されています。

日時 4月5日～5月24日の間の火曜日正午～午後1時

②スロージョギ参加者募集(全8回)

初心者向けの健康ヨガ教室です。無理なく楽しみながらヨガを実践してみましょう。

日時 4月1日～5月20日の間の金曜日正午～午後1時

①②共通

対象 18歳以上の市民の方(高校生を除く)

定員 40人(申込み多数の場合、責任抽選)

場所 中央体育館

指導 インストラクター

参加費 800円(初日に集金)

③リラクゼーションヨガ参加者募集(全12回)

座位を中心に呼吸とポーズをゆっくりと行なうヨガです。疲れた体をリラックスさせてみませんか?

日時 4月6日～6月29日の間の水曜日(祝日を除く)午後8時～9時

④パワーヨガ参加者募集(全12回)

体全身の筋肉を動かす英雄・ワシのポーズなどを行ない、血液の循環を良くしませんか?

日時 4月7日～6月30日の間の木曜日(祝日を除く)、午後8時～9時

③④共通

対象 18歳以上の市民の方(高校生を除く)

定員 各20人(申込み多数の場合、責任抽選)

場所 中央体育館ワークショッブルーム

指導 体育館スポーツトレーナー

参加費 1,200円(初日に集金)

①②③④共通注意事項 お子さん連れの参加は、他の参加者に迷惑がかかりますのでご遠慮ください。また、マタニティヨガには対応していません。

⑤子育てママリズム体操1参加者募集※託児付き(全8回)

身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みありませんか。1時間だけ子どもを預けて思いきり汗をかいてみませんか。

日時 4月6日～6月1日の間の水曜日午前10時～11時(祝日を除く)

日を除く)

場所 中央体育館卓球場※託児は別室で行ないます。

定員 25人(申込み多数の場合、責任抽選)

対象 平成23年4月1日現在、1歳6か月以上3歳以下の未就園児を持つ母親

指導 体育館スポーツトレーナー

参加費 800円(期間中お子さん1人託児料)※初日に集金

⑥ボディ・コンディショニング参加者募集

土曜日・日曜日の夜に軽体操・スロートレーニング&ストレッチでスリムアップに挑戦してみませんか?

【土曜日コース】日時 4月2日から毎週土曜日午後7時30分～9時

【日曜日コース】日時 4月3日から毎週日曜日午後7時30分～9時(各1クール月4回)

定員 各コース先着20人

場所 中央体育館

対象 15歳以上の市民の方(中学生を除く)

指導 体育協会トレーナー

参加費 500円(1クール分、初日に集金)

注意事項 お子さん連れの参加は、他の参加者に迷惑がかかりますのでご遠慮ください。また、妊娠中の方の申込みはご遠慮ください。※汗拭きタオル、飲料水もお持ちください。

地域体育館 無料スポーツ教室のご案内

申込み 直接窓口、電話またはホームページ(<http://www.tama-spo.com/fussa/index.html>)からお申し込みください。※定員を超えた場合、責任抽選となります。

【福生地域体育館 ☎530・8811】申込み期間 3月20日(日)まで

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員
1 ジュニア体操教室	小学1～3年生	水	午後3時30分～4時30分	4月6日～5月25日	7	20人
2 ジュニアスポーツ教室	小学4～6年生	水	午後3時30分～5時	4月6日～5月25日	7	25人
3 さわやか軽スポーツ教室	中・高齢者	金	午後2時～3時30分	4月8日～5月27日	7	25人
4 幼児体操教室(年中)	年中児	土	午後1時～2時	4月9日～5月28日	8	20人
5 幼児体操教室(年長)	年長児	土	午後2時～3時	4月9日～5月28日	8	20人

【熊川地域体育館 ☎552・1980】申込み期間 3月20日(日)まで

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員
1 中・高齢者軽スポーツ教室	中・高齢者	火	午後2時～3時30分	4月5日～5月31日	8	25人
2 親子体操教室	2・3歳児と親	水	午前10時～11時	4月6日～5月25日	7	20組
3 小学生体操教室	小学1～3年生	水	午後3時30分～4時30分	4月6日～5月25日	7	20人
4 小学生スポーツ教室	小学4～6年生	水	午後3時30分～4時45分	4月6日～5月25日	7	20人
5 ほのぼの体操教室	65歳以上	木	午後1時30分～2時30分	4月7日～5月26日	7	25人
6 幼児体操教室	年中・年長	土	午前10時～11時	4月9日～5月28日	8	20人

熊川地域体育館スポーツ教室

①フラダンス(託児付き)(全12回)

日時 4月5日～6月28日の間の火曜日午後2時～3時

対象 15歳以上の方

定員 20組

参加費 5,500円(初日に集めます)※託児は別途料金がかかります。

託児定員 5人(事前予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。)

②親子でフラダンス(全12回)

親子で楽しくフラダンスをしましょう!

日時 4月5日～6月28日の間の火曜日午後3時30分～4時30分

対象 3歳以上と親

定員 15組

参加費 7,700円(初日に集めます)

③ピラティス(全12回)

全12回の教室で徐々にレベルアップできます。

日時 4月6日～6月29日の間の水曜日午前

10時～11時

対象 15歳以上

定員 12人

参加費 5,500円(初日に集めます)

①②③共通申込み 電話または直接窓口で申し込んでください。

④お試しコリオスパイラル

ゆっくりとした音楽に合わせて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。イギリス生まれのコリオスパイラルをこの機会にぜひ体験してください。

日時 3月16日(水)午後1時30分～2時30分

対象 15歳以上

定員 20人

講師 古林京子氏

費用 300円(お試し価格)

参加方法 直接お越しください。

問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980 (ホームページ) <http://www.tama-spo.com/fussa/index.html>