

スポーツ

中央体育館開放事業

参加申込み受付

①セルフコンディショニング5(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、正しい呼吸・セルフリンパマッサージ・フットセラピーなどを応用し改善していきます。

体調改善運動とは、「身体の調子が整う事」を目的とした運動です。

ぜひ3回シリーズで学んでみませんか。

日時平成23年1月12日(水)・19日(水)・26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

ご参加ください 中央体育館開放事業

申込み電子申請または往復はがきに教室名、氏名、生年月日、住所、電話番号、保護者氏名等、返信のあて先を明記し、12月25日(土)(当日消印有効)までに〒197-0005福生市北田園2-9-1中央体育館へ。電子申請は市ホームページから行なえます。

注意事項対象年齢は平成22年4月1日現在です。応募多数の場合、責任抽選となります。

問合せ中央体育館 ☎552・5511

Table with 7 columns: 教室名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 回数, 備考, 申込み. Rows include 親子体操, キッズ体操3, キッズ体操4, キッズ体操5.

※参加費のある教室は初日に集金します。

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(初回に集金します。)

参加方法参加毎に券売機で個人使用券(150円)を購入して受付に提出後、会場へお集まりください。

※バスタオル、ハンドタオル、飲料水もお持ちください。



申込み電子申請または往復はがきに、教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信のあて先を記入し、12月25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。

②リラクゼーションヨガ 座位を中心に呼吸とポーズ

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。 日時平成23年1月12日(水)3月30日の間の水曜日午後8時～9時(全12回)

③パワーヨガ 体全身の筋肉を動かす英雄・ワシのポーズなどを行なう、血液の循環を良くし寒さに負けない体を一緒に作りませんか。

日時平成23年1月13日(木)3月31日の間の木曜日午後8時～9時(全12回)

④ヘルシーエクササイズ(ショート) 初級者から中級者向けのエアロビクスプログラムです。 ショートプログラムなので、時間が短い分内容は盛りだくさんです。 日時毎週水曜日午前10時～11時 ※子育てママリズム体操と一緒に進みます。 場所中央体育館・卓球場 対象18歳以上の市民の方 指導体育館スポーツトレーナー

⑤高齢者向け健康体操 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。 体育館に来て体を動かしましょう。 日時毎週木曜日午前9時30分～10時50分 場所中央体育館ワークショッブルーム 対象高齢者 指導体育館スポーツトレーナー

参加費1,200円(初日に集金します。) 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。 注意事項お子さん連れの場合は他の参加者に迷惑がかりますので遠慮ください。また、マタニティヨガに対応していませんので妊娠中の方の申込みは遠慮ください。 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、ご希望のコースを記入し、12月25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。

④ヘルシーエクササイズ(ショート)

初級者から中級者向けのエアロビクスプログラムです。

ショートプログラムなので、時間が短い分内容は盛りだくさんです。

日時毎週水曜日午前10時～11時 ※子育てママリズム体操と一緒に進みます。

場所中央体育館・卓球場 対象18歳以上の市民の方 指導体育館スポーツトレーナー

⑤高齢者向け健康体操 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。



体育館に来て体を動かしましょう。 日時毎週木曜日午前9時30分～10時50分 場所中央体育館ワークショッブルーム 対象高齢者 指導体育館スポーツトレーナー 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。(初回のみ中央体育館窓口で簡単な登録があります。)※室内運動靴、汗拭きタオル、飲料水もお持ちください。 問合せ中央体育館 ☎552・5511

福生地域体育館 教室(託児付き)のご案内

①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12月6日(土)平成23年3月14日の間の毎週月曜日午後1時～2時(休館日、祝日を除く)

定員各回30人 ②やさしいヨガ 無理のないポーズで行ない最後はリラクゼーションで眠ってしまう方も。 日時12月2日(土)平成23年3月31日の間の毎週木曜日午後2時30分～3時30分(休館日、祝日、1月6日を除く) 定員各回40人

①②共通 場所福生地域体育館 対象15歳以上の方 参加費参加毎に500円 ※託児は別途料金がかかります。(予約制) 参加方法当日1階で受付をして会場へお越しください。

地デジ受信相談会を開催します 市では、地デジ化の推進のため、総務省東京都西テレビ受信者支援センター(デジサポ東京西)の協力により、市役所ロビーでの地デジ受信相談会を次の日程で実施します。 日時12月13日(月)～17日(金)の間の午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) 場所市役所本庁舎1階ロビー ※申込予約等は不要です。直接お越しください。 ■アナログテレビ受信障害対策共聴施設をご利用の方へ 現在、ビル等の影響で受信障害があり、「アナログテレビ受信障害対策共聴施設」をご利用の世帯でも、地上デジタル放送に移行すると、ほぼ全域で受信障害は生じなくなります。これに伴い、現在ご利用の共聴施設は、平成23年7月には運用を終了・廃棄し、撤去される見込みです。 共聴施設をご利用の世帯は、移行までに個別にアンテナを設置していただくか、ケーブルテレビなどに加入していただく必要があります。早めのご準備をお願いします。 問合せ総務省デジサポ東京西 ☎042・716・2525 (平日の午前9時～午後9時、土・日・祝日は午前9時～午後6時) ホームページ http://digisuppo.jp 平成23年(2011年)7月24日にアナログテレビ放送は終了します。お早めに地デジへの移行をお願いします。

※託児については直接お問い合わせください。

問合せ福生地域体育館 ☎530・8811

ホームページ http://www.tama-spo.com/fussa

市制施行40周年記念事業 新春ふっさウォーキング大会 恒例の新春ふっさウォーキングを開催します。今年度は熊川分水沿いを歩きます。今まで気付かなかった新発見ができるかも。ウォーキングの後は恒例

参加費一人300円 持ち物お箸、お箸、水筒、雨具 申込み平成23年1月6日(木)午後5時までに参加費を添えて直接、各体育館へ(月曜日及び12月29日(土)平成23年1月3日を除く)。

問合せ中央体育館 ☎552・5511



昨年の様子

市民会館催し物 インフォメーション

問合せ市民会館 ☎552・1711

市民名画劇場 「サラリーマン忠臣蔵(前編)」 【出演】森繁久彌・三船敏郎 (上映時間100分) 日時12月11日(土) 【午前の部】午前10時30分 【午後の部】午後2時30分 場所市民会館小ホール(つつじホール)※開場は上映の30分前 定員先着260人(定員になり次第、入場をお断りします。)※入場無料! 内容昨年97歳で亡くなった名優森繁の代表作!元禄忠臣蔵をサラリーマン社会に当てはめた懐かし風俗満載のコメディ!!