市民活動トーク

「手話からはじまるバリアフリー～ひとりひとりがつながるために～」

一般的に「聴覚障がい」と聞いても、なんとなく手話を思い浮かべるくらいで、聴覚障がい者と実際に向き合う機会が少ないのが現状です。

この講座では、社会生活の中のバリア、情報バリアや日常生活の想いなど、聴覚障がい者の方からお話をしていただき、理解を深めます（手話通訳者がつきます）。

日時12月5日(日)午後2時～4時
場所輝き市民サポートセンター
講師鈴木教幸氏・杵淵茂夫氏（福生市聴覚障がい者協会）
問合せ輝き市民サポートセンター☎551・0166

健康増進!!スロートレーニング&ソフトエアロビクス

健康づくりには、適度な運動が必要です。楽しく体を動かしながら、日ごろの運動不足やストレスを発散しませんか。

※この事業は市民活動団体事業支援補助金を受けて行ないます。

日時11月26日(金)午前10時～正午（午前9時45分受付）
場所中央体育館剣道場
対象シニアの方
定員当日先着20人
持ち物室内用運動靴、飲み物、タオル
※運動のできる服装で来てください。
参加費無料
問合せおたまじゃくし事務局・今井☎530・1893

スポーツ

中央体育館開放事業

❶ボクササイズ！

エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズです。運動不足に、ダイエットにお勧めです。

日時毎月第二・第四金曜日午前10時～11時
場所中央体育館卓球場
対象市民の方
指導インストラクター

❷ヘルシーシェイプ

一人でトレーニングルームを使うのはちょっと不安、というあなた。一緒に体を引き締めましょう！

日時毎週木曜日午後2時～
場所中央体育館ワークショップルーム及びトレーニングルーム
対象18歳以上の女性
指導体育館スポーツトレーナー

【❶❷共通】

申込み中央体育館窓口で簡単な登録があります。
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。
※室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水が必要です。
問合せ中央体育館☎552・5511

ボディ・コンディショニング参加者募集

土・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？

日時
【土曜日コース】12月4日から毎週土曜日午後7時30分～
【日曜日コース】12月5日から毎週日曜日午後7時30分～
※各1クール月4回
場所中央体育館
対象15歳以上の市民の方（中学生除く）
定員各コース先着20人
指導体育協会トレーナー
参加費500円（1クール分を初回に集金）
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。
申込み11月30日(火)までに電子申請または電話で中央体育館☎552・5511へ。

福生地域体育館フラダンス教室（託児つき）

◆やさしいフラダンス

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11月29日～平成23年3月14日の間の毎週月曜日午前10時～11時（休館日、祝日除く全11回）

◆楽しいフラダンス

ハワイアンのリズムに合わせて優雅に踊りましょう。

日時11月29日～平成23年3月14日の間の毎週月曜日午前11時～正午（休館日、祝日除く全11回）

【各コース共通】

場所福生地域体育館
対象15歳以上の方
定員各20人
参加費各コース5，000円（初回に集金）
※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。
申込み11月26日(金)までに直接窓口、電話またはホームページ（http://www.tama-spo.com/fussa）から福生地域体育館☎530・8811へ。

郷土資料室

古文書学習会

市内に伝わる江戸時代の古文書を読み、当時の支配体制や庶民生活を中心とした江戸時代の福生の歴史背景にせまります。

日時11月27日(土)、12月4日(土)ともに午後2時～3時30分
場所中央図書館2階会議室
講師高崎勇作氏（福生市文化財保護審議会会長）
定員先着20人
申込み11月16日(火)から電話で郷土資料室☎530・1120へ。

小学生体験学習わくわく土曜日ワークショップ

●江戸時代のおもちゃ「とんだりはねたり」を作ろう

「とんだりはねたり」は、江戸時代から子どもたちのおもちゃとして遊ばれています。竹と糸を材料にして製作し、跳びはねさせて一回転させて遊びます。

日時11月20日(土)午前10時～午後3時（正午～午後1時は除きます。）
※直接、郷土資料室にお越しください。
問合せ郷土資料室☎530・1120※月曜日休館（月曜日が祝日の場合、火曜日休館）

図書館からのお知らせ・おはなし会のご案内

■宅配サービスをご利用ください

宅配サービスは、体の不自由な方や来館が困難な方に、ご自宅まで図書や視聴覚資料を直接お届けするサービスです。

利用できる方福生市内にお住まいの方で、お体が不自由なため、図書館に借りに行くことができない方※登録には、身体障害手帳2級以上の方などの条件があります。詳細につきましては、お気軽に中央図書館までご相談ください。
問合せ中央図書館・障害者サービス担当☎553・3111（受付は午前10時～午後5時）

■中央図書館おはなし会

日時12月1日(水)・15日(水)・22日(水)各日午後3時～
場所中央図書館
対象幼児～小学生※直接どうぞ

■中央図書館小学生向けおはなし会「おはなしのポケット」

出演ポケット☆ポケット
日時12月4日(土)午後3時～
場所中央図書館
対象小学生※直接どうぞ

■中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

出演おはなしのもり
日時12月7日(火)午前11時～
場所中央図書館2階※直接どうぞ
対象乳幼児（1、2か月の赤ちゃんもどうぞご参加ください!）

■わかぎり図書館乳幼児向けおはなし会

日時12月15日(水)午前11時～11時30分
場所わかぎり図書館2階
対象10か月～1歳半前後
定員先着30人（15組）※申込み受付中

■わかたけ図書館おはなし会

日時12月8日(水)午後3時～
場所わかたけ図書館2階
対象幼児～小学生※直接どうぞ

■わかたけ図書館幼児向けおはなし会

日時12月16日(木)午前11時～
場所わかたけ図書館2階
対象2歳前後～※直接どうぞ

■大人のためのお話会

夜の図書館にお話を聞きにいらっしゃいませんか？創作話や、長めの昔話など大人の方が楽しめるお話です。

日時12月1日(水)午後7時～（約60分）
場所武蔵野台図書館
対象高校生（15歳）以上※直接どうぞ
出演語りの会「あかいろうそく」・おはなしボランティア「ポケット☆ポケット」

■としょかんこどもにんぎょう劇

人形劇団「貝の火」による人形劇「きき耳ずきん」「うさぎとかめ」（約50分）

場所・日時【中央】12月8日(水)午後3時～
【わかぎり】12月9日(木)午後3時～
【武蔵野台】12月11日(土)午後3時～
【わかたけ】12月22日(水)午後3時～
対象幼児～小学生
定員各70人※入場無料
申込み11月16日(火)午前10時から各図書館へ。（電話申込可）
問合せ【中央図書館】☎553・3111
【わかぎり図書館】☎552・7421
【わかたけ図書館】☎551・0083
【武蔵野台図書館】☎553・8881

まちの話題

祝!優勝!ソフトボール「オール福生シニア」がねんりんピック制覇!

10月10日～12日に石川県輪島市で開催された「ねんりんピック石川2010」のソフトボール大会において、東京都代表として出場した「オール福生シニア」が見事『優勝』を果たしました!

また、オール福生シニアは、第24回全日本シニア選手権大会（10月2日～4日、山形県南陽市他）でも、3位という好成績で全国に福生市の名をとどろかせてくれました。

来年も、全国大会出場に向けて頑張ってください!

問合せスポーツ振興課☎552・5511

「地域で暮らすはじめの一歩」　町会・自治会に加入しましょう