

スポーツ

中央体育館開放事業

◆スローヨガ4

参加申込み受付

日時 9月17日～11月5日の間の金曜日正午～午後1時(全8回)

定員 各回40人(申込み多数の場合は責任抽選)

場所 中央体育館内

対象 18歳以上の市民(高校生を除く)

指導 インストラクター

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、9月4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。参加費800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。

※お子さん連れの参加は他の参加者に迷惑がかりますので遠慮ください。マタニティヨガには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。

◆高齢者向け健康体操 シニアビクス

高齢者が対象のリズム体操と筋力トレーニングのクラスです。さまざまなお楽しみ、筋肉の再教育を行います。「私はまだ大丈夫」と

思っているうちから始める効果的です。楽しく身体を動かしましょう。ストレッチ発散にもなるかもしれませんよ!

日時 毎週火・金曜日午後2時

場所 中央体育館・柔剣道場

対象 高齢者の方

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。)

※室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料もお持ちください。

◆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 9月4日から毎週土曜日午後7時30分

【日曜日コース】

日時 9月5日から毎週日曜日午後7時30分

※各1クール月4回

定員 各コース先着30人

場所 中央体育館

対象 15歳以上の市民(中学生を除く)

指導 体育協会トレーナー

申込み電子申請または電話で8月29日(日)までにお申し込みください。

参加費 500円(1クール分、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。

熊川地域体育館 教室のご案内

①楽しいバスケット教室 基礎をベースにした練習からゲームまでを行います。

市営プールでの飛び込み練習について

市営プールでは次のとおり飛び込み練習を許可します。

日時 8月19日(木)～9月3日(金)(土・日曜日を除く)の間

午後4時～5時50分

場所 市営プール50mプール(専用コース設置)

条件 水泳大会等に出場予定があり、飛び込みの経験がある人に限ります。

※練習の際には同意書に署名をしていただきます。

問合せ スポーツ振興課 ☎552-5511

ご参加ください中央体育館教室&開放事業

Table with 5 columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 備考. Rows include 親子体操, キッズ体操3, キッズ体操4, キッズ体操5.

※年齢は平成22年4月1日現在です。各事業ともに全10回の開催です。申込み8月27日(金)(当日消印有効)までに(電子申請または往復はがきで)教室名、氏名、生年月日、住所、電話番号、保護者名等、返信のあて先を明記し、〒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できます(応募多数の場合は責任抽選)。参加費のあるものは、教室初日に集金します。問合せ 中央体育館 ☎552・5511

まちの話

全国大会に出場!男子ソフトボール

福生市ソフトボール連盟から「オール福生シニア・実年・壮年」の3チームが、それぞれのカテゴリーの全国大会出場への切符を手にいれました。福生市の名を全国にとどろかせるよう、いざ出陣!

市民会館催し物インフォメーション

◆七夕映像まつり in 福生 国内外の舞台芸術をハイクオリティ・デジタル映像でお届けします。日時及び内容 【9月4日(土)】 ①午前10時～「愛と青春の宝塚」 ②午後2時～演劇集団キャラメルボックス「君の心臓の鼓動が聞こえる場所」 ③午後5時30分～青春DANCEアクト「FROGS」