

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

高年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。さまざまなたレーニングアイテムを使い、筋肉の再教育を行ないます。「私はまだ大丈夫」と

◆ポディ・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。

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、また妊娠中の方の申込みは遠慮ください。汗拭きタオル、飲料もお持ちください。

問合せ いずれも中央体育館 ☎552・5511

福生地域体育館

教室のご案内

①わんぱくキッズ

日時 9月18日～11月27日の間の毎週土曜日午後1時～1時45分(全11回)

対象 年少児(3歳児)

定員 20人

参加費 2,000円(全11回分を初日に集めます。)

申込み 9月5日(日)までに直接窓口、電話、ホームページ(<http://www.tana-spo.com/fussa>)でお申し込みください(申込み多数の場合は責任抽選)。

②託児付きやさしいピラティス

日時 9月6日～12月20日の間の毎週月曜日(休館日、祝日除く)午後1時～2時

対象 15歳以上の方

定員 30人

参加費 参加毎に500円

※託児は別途料金がかかります。事前にご予約ください。

③やさしいヨガ

日時 9月2日～12月16日の間の毎週木曜日(祝日除く)午後2時30分～3時30分

対象 15歳以上の方

定員 40人

参加費 参加毎に500円

参加方法 ②、③共通 当日1階で受付を済ませ会場へお越しください。

持ち物 ①～③共通 汗拭きタオル・水分補給用飲料

問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811

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ないます。

日時 9月3日～10月29日の間の金曜日午後4時～5時

対象 小学4～6年生

定員 各回20人

参加費 2,400円(全9回分を初日に集めます。)

持ち物 室内用運動靴

申込み 8月31日(火)までに直接窓口か電話でお申し込みください(申込み多数の場合は責任抽選)。

②やさしいヨガ

初めての方でも安心して参加できます。

日時 9月3日～11月26日の間の毎週金曜日(休館日、祝日、第5金曜日は除く)午後3時～4時

定員 各回先着15人

③YOGA(ヨガ)

ヨガの動きに慣れてきたら少しずつ難しいポーズにチャレンジしてみよう。

日時 9月2日～11月25日の間の毎週木曜日(祝日、休館日は除く)午後3時～4時

定員 各回先着20人

④やさしいピラティス

普段使わない筋肉を少しずつ刺激していきます。

日時 9月6日～11月29日の間の毎週月曜日(休館日、祝日は除く)午後3時～4時

定員 各回先着20人

②～④共通

対象 15歳以上の方

参加費 参加毎に500円

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 ①～④共通 汗拭きタオル・水分補給用飲料

問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980

地域体育館ホームページ <http://www.tana-spo.com/fussa>

問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511

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)の間の午後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

事業名	対象	曜日	時間	期間	備考
親子体操	2歳児とその親	水	午前11時20分～午後0時15分	9月1日～11月10日	定員20組※参加毎150円利用券購入※11月3日はお休み
キッズ体操3	3歳児(年少児)	木	午後3時30分～4時25分	9月2日～11月11日	定員24人(申込み多数の場合責任抽選)、参加費700円(初日に集金)※9月23日はお休み
キッズ体操4	4歳児(年中児)	土	午前10時～10時55分	9月4日～11月13日	定員20人(申込み多数の場合責任抽選)、参加費700円(初日に集金)※10月30日は健康まつりの準備のためお休み
キッズ体操5	5歳児(年長児)	土	午前11時15分～午後0時10分	9月4日～11月13日	定員20人(申込み多数の場合責任抽選)、参加費700円(初日に集金)※10月30日は健康まつりの準備のためお休み

※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

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

◆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(出)】

- 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」

【9月5日(日)】

- ①午前10時～オペラ「ヘンゼルとグレーテル」
- ②午後1時～音楽座ミュージカル「メトロに乗って」
- ③午後5時30分～マリインスキー・バレエ「白鳥の湖」

※開場は全て開演の30分前から

場所 市民会館大ホール(もくせいホール)

料金 一般鑑賞券1,980円、2枚綴り券3,600円(1枚あたり1,800円)、6枚綴り券9,600円(1枚あたり1,600円)※全席自由、好評発売中!

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!

【オール福生シニアチーム(60歳以上)】
 10月2日(土)～4日(月)、第24回全日本シニア選手権大会(開催地)山形県南陽市ほか

【オール福生実年チーム(50歳以上)】
 9月10日(金)～12日(日)、第19回全日本実年ソフトボール選手権大会(開催地)茨城県石岡市

【オール福生壮年チーム(40歳以上)】
 9月18日(土)～21日(火)、第10回日本スポーツマスターズ大会(男子)(開催地)三重県熊野市

参加される選手の皆さん、好成績を収められるよう健闘を祈ります。
 問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511