

スポーツ

中央体育館開放事業

◆セルフコンディショニング3(体調改善運動)参加申込み受付

肩こり、腰痛、冷え、むくみなどの不調や骨格の歪みを改善し筋肉の再教育をすることにより、身体の調子が整います。いつでも、どこでも自分でできるセルフコンディショニングを3回のシリーズで学んでみませんか!

日時 9月1日(水)・8日(水)・15日(水) 午前10時~正午 場所 中央体育館内

対象 市民(女性限定) 定員 30人 ※申込み多数の場合、責任抽選

指導演インストラクター 参加費 500円(初回に集めます。)

参加方法 参加毎に使用券(150円)を購入して受付に提出後、直接会場へお集

まりください。 ※バスタオル、ハンドタオル、飲料水を持参してください。

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、往復はがきは返信用宛名を記入のうえ、8月20日(金)(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。

◆ステップエクササイズ(夏休み中学生体験可) ステップ台をつかった有酸素運動です。普通のエアロビクスより少しハードで、全身から汗が噴き出しますが、終わった後が気持ちいいですよ。

日時 8月6日(金)・20日(金) 午前10時~ 場所 中央体育館・卓球場

対象 市民 指導演 体育館スポーツトレーナー

参加方法 当日、券売機で個人

参加費 200円(保険代)

※水着または濡れても良い服装で、各自昼食を持参してください。

申込み 8月31日(火)までに中央体育館窓口へ直接申し込みください(電話での申込みはできません)。

問合せ スポーツ振興課 ☎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

◇福生七夕まつりイベント

「げんき!げんき!福生」

日時 8月5日(木)午後1時30分開場

【第1部】午後2時~3時【第2部】午後3時~4時30分

場所 市民会館大ホール(もくせいホール)

内容 【第1部】「げんき!福生」

【第2部】「福生七夕ファミリーコンサート」(出演:しゅうさえこ)

料金 1,800円(全席自由、小学生以下無料)

※チケット好評発売中!

◇渡辺美里コンサートツアー2010

日時 10月2日(土)午後5時開場・5時30分開演

場所 市民会館大ホール(もくせいホール)

料金 6,800円(当日7,300円)

チケット発売日 8月7日(土)

※発売日初日は市民会館窓口で午前9時から販売、電話予約は午後1時から受付開始

人使用券(大人150円・小人70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。 申込み初回のみ中央体育館の窓口で簡単な登録があります。

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

カヌーを楽しもう 東京女子体育大学・同短期大学の公開講座として、カヌー教室を開催します。



日時 9月11日(土)午前10時~午後3時 場所 市営プール

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方(小学校低学年の方は保護者の同伴が必要です。)

定員 先着25人

※水着または濡れても良い服装で、各自昼食を持参してください。

申込み 8月31日(火)までに中央体育館窓口へ直接申し込みください(電話での申込みはできません)。

問合せ スポーツ振興課 ☎552-5511

福生地域体育館 教室のご案内 ①福生こぼん塾 転倒予防に効果的な筋力、バランス、歩行能力の向上を

目指します。いす、スモールボール、タオルなどを使って楽しく運動します。

日時 9月2日~30日の間の毎週木曜日、午後1時30分~2時30分(全4回) ※9月23日(祝)を除く。

場所 福生地域体育館 対象 60歳以上の方

定員 20人(申込み多数の場合、責任抽選) 参加費 1,500円(初回に集金します。)

講師 佐藤イク子氏(健康運動指導士) 申込み期限 8月20日(金)まで

②夏休み子ども体験教室 竹・段ボールを使って手軽におもちゃを作ります。何ができるかはお楽しみ!

日時 8月12日(木)午前10時~正午 場所 福生地域体育館

対象 小学生 定員 10人(申込み多数の場合、責任抽選)

参加費 300円 申込み期限 8月8日(日)まで

③夏休み子ども体験教室 みんなでいろいろなスポーツやゲームをして楽しもう!



日時 8月24日(火)午後2時~4時 場所 福生地域体育館

◆クライミングにチャレンジ!! 熊川地域体育館には、ロープを使わずに専用の壁に登るボルダリングがあります。筋力やバランス力、柔軟性、集中力、思考力まで刺激できる全身運動です。子どもから大人まで楽しめるので、ぜひチャレンジ



クライミングにチャレンジしてみよう!

問合せ 熊川地域体育館 ☎552-1980 ホームページ http://www.tama-spo.com/fussa

第3回多摩川ウォーキングフェスタ開催

豊かな自然と美しい景観が溢れる多摩川の魅力をウォーキングで満喫しましょう!体力にかかわらず、どなたでも気軽に参加していただけるように、多摩川の河川敷等を利用した距離の異なる5つのコースを設定しました。このコースで、ウォーキングを楽しんでみませんか。

ゴール会場ではさまざまなアトラクションや地域の特産品などの販売ブースを用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。

日時 10月2日(土)

スタート地点

【50kmコース】羽村取水堰(羽村市)

【31kmコース】多摩川緑地(立川市)

【17kmコース】多摩川児童公園(調布市)

【8kmコース】兵庫島公園(世田谷区)

【4kmコース】ガス橋緑地(大田区)

ゴール地点 大田区ガス橋

主催 東京都、(株)日本ウォーキング協会(福生市後援事業)

参加費 事前申込で大人1,000円、中高生と75歳以上500円、小学生以下は無料(当日申込での参加費は異なります。)

申込期間 8月2日(月)~9月16日(木) ※申込期間中に入金が確認されたものを事前申込とします。

申込み月~金曜日の午前10時~午後5時の間に(株)日本ウォーキング協会 ☎03・5256・7855(☎03・5256・7856)へ。

ホームページ http://tamagawa-walk.jp

問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511



しに来てください。 料金 大人1500円・小人70円(施設使用料一回1時間30分) ※ご利用には室内履きが必要です。 注意事項 初回利用には講習が必要となります。また、利用人数に制限がありますので、順番待ちをお願いする場合があります。 開放時間が決まっていますので、詳しくは熊川地域体育館にお問い合わせください。 対象 小学生 定員 20人(申込み多数の場合、責任抽選) 参加費 300円 申込み 直接窓口または電話で熊川地域体育館へお申し込みください。 問合せ 熊川地域体育館 ☎552-1980 ホームページ http://www.tama-spo.com/fussa