市役所は毎週土曜日開庁しています

中央体育館開放事業
セルフコンディショニング2（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回シリーズで学んでみませんか！

日時 7月7日㈬・14日㈬・21日㈬午前10時30分～正午
場所 中央体育館内
対象 市民
定員 30人（女性限定）※申込み多数の場合、責任抽選
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教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、6月22日㈫（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 500円（初回に集めます。）
参加方法 参加毎に個人使用券（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。
※バスタオル、ハンドタオル、飲料水持参。
問合せ 中央体育館☎552・5511

スポーツ教室

①ヘルシーエクササイズ

初級者向けのエアロビクスです。簡単なエアロビステップから、時には、ちょっとハードに。バラエティーに富んだ筋力トレーニングをプラスして、仕上げはストレッチ。とっても楽しいクラスです。

日時 毎週火曜日午前10時～
場所 中央体育館柔・剣道場

②ヒーリングストレッチ

ストレッチを中心に、フォームローラー（ストレッチポール）やバランスボールなどを使ってのリラクゼーションクラスです。

フォームローラーは、身体の内側から凝りをほぐし、体幹のバランスを整えます。

日時 毎週水曜日午後2時～
場所 中央体育館ワークショップルームほか

【①②共通】
対象 市内在住・在勤の方
指導 体育館スポーツトレーナー
申込み 初回参加時のみ、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、運動できる服装で直接会場にお集まりください。
※汗拭きタオル、飲料水が必要。②のみ室内用運動靴
問合せ 中央体育館☎552・5511

初心者 バルーンアート教室

バルーンアートが初めて、ちょっとやってみたいと思っている方など、初心者向けの講座です。

細長い風船で動物などを作ります。子どもたちを喜ばせるのはもちろん、ボランティア活動、地域のお祭り、パーティーの演出にと、色々な場面で活躍できる初級技術を学びます。

日時 7月3日㈯・17日㈯午後1時～3時（全2回）
場所 松林会館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着15人
講師 小野豊氏（福生アマチュアマジッククラブ）
申込み 6月17日㈭から公民館松林分館☎552・3624へ。

パパママ講座

家族で子育てを楽しんでいますか？仕事に追われているパパだって、我が子と接したい。家事と育児中のママだって忙しい毎日を過ごしています。家族との時間を大切にしたいから、育児を考え、子育てを体験します。

日時 6月26日～7月31日の毎週土曜日（全6回）午前10時～正午
場所 松林会館
対象 1歳から未就学児とその家族
定員 10組
申込み 6月19日㈯までに直接、公民館松林分館☎552・3624へ。

初心者折り紙教室

折り方がわからなくても大丈夫。折り紙を基礎から学びます。

子ども会や老人ホーム、ふっさ子などボランティアで折り紙を教えたいと考えている方、ぜひ一緒にやってみませんか

日時 7月2日・16日・23日・30日の金曜日（全4回）午後1時～4時
場所 松林会館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着12人
講師 神尾寿子氏
申込み 6月17日㈭から公民館松林分館☎552・3624へ。

郷土資料室体験学習 小学生わくわく土曜日

「七夕の短冊を染めよう」

折り染めで短冊を染め、願い事を書いて七夕飾りにします。

日時 6月19日㈯午前10時～午後3時（正午～午後1時は除きます。）
※直接、郷土資料室においでください。
問合せ 郷土資料室☎530・1120

第19回「男女共同参画フォーラム」企画実行委員募集！

男女平等や男女共同参画の社会を目指し、今年もフォーラムに向けた企画実行委員会を立ち上げます。

企画の段階から協働でフォーラムを作っていきましょう。ふるってご参加ください。

【第1回企画実行委員会】
日時 7月3日㈯午後2時～4時※2回目以降の日程は初回に決めます。
フォーラムは平成23年1月22日㈯に行なう予定です。
場所 さくら会館2階第4集会室
対象 市内在住・在勤・在学の方
※未就学児の託児もあります。ご利用の方は申込み時に申し出ください。
申込み 6月20日㈰までに公民館本館☎552・2118へ。

福生地域体育館教室のご案内

◆小学生ミニバス倶楽部
日時 6月15日～7月20日の毎週火曜日（全6回）午後4時～5時30分
対象 小学4～6年生
定員 15人（応募者多数の場合は責任抽選となります。）
内容 バスケットボールを通じて、基礎体力づくりから基本技術を教えます。後半のゲームでは、かっこよくシュートを決めよう！
参加費 1,500円（初日に集金します。）
申込方法 6月10日㈭までに直接窓口、電話またはホームページからお申し込みください。

◆トレーニング室
サービスプログラムの時間と内容が変更します！

◇ストレッチタイム（30分間）
内容 トレーナーの指導のもとに、ゆったりと体をほぐします。
日時 ①月曜日午前10時～
②水曜日午後2時～
③金曜日午前10時～
④日曜日午後2時～

◇ＰＡＣＥトレーニング（45分間）
内容 エアロビクスとマシンを交互に行なうサーキットトレーニングです。
日時 ①火曜日午後7時～
②土曜日午前10時～

◇コアエクササイズ（30分間）
内容 簡単なエクササイズとストレッチです。
日時 木曜日午後7時～

◇ショートプログラム（30分間）
内容 ダンベル、バランスボール、リズム体操などさまざまなエクササイズを行ないます。
日時 土曜日午後7時～

※ビギナー講習の予約枠も増えましたので、ぜひご利用ください！

問合せ 福生地域体育館☎530・8811
ホームページ http:/www.tama-spo.com/fussa

我が町から育てよう国体選手！
平成22年度ジュニア育成地域推進事業
講演会「スポーツにおけるメンタルタフネスとは」

スポーツにおいて、プレッシャーに負けて良い結果が出せないことがあります。スポーツに限らず、ビジネスなどにおいてもプレッシャーに負けない「強い精神」が求められています。

感情のコントロールやプラス思考になる秘訣が分かる体験型の講演会です。ふるってご参加ください。

日時 6月19日㈯午前10時～午後0時30分（午前9時開場）
場所 商工会館3階ホール
講師 高畑好秀㈱グリーン・フロー代表取締役）
対象 スポーツ指導者、選手（大人・子ども）、その保護者等
参加費 無料
主催 ＮＰＯ法人福生市体育協会、東京都、東京都体育協会
後援 福生市、福生市教育委員会
問合せ ＮＰＯ法人福生市体育協会☎551・0211、スポーツ振興課☎552・5511、国体準備室☎551・1750

高畑好秀氏

市制施行40周年記念事業　「第28回福生市民音楽祭」

今年の音楽祭は、二日間にわたって行なわれます。

市内の音楽好きな人たちがつどい、みんなで作り楽しむ音楽祭です。

◆第一日『ＧＯ（ゴーゴー）!5!市民ジョイフルコンサート』
日時 6月19日㈯午後1時20分～4時30分（午後0時30分開場）
出演 オカリナひばり、ふっさ草笛サークル、秋山ちづる（ピアノ演奏）、フォルクローレの会、オカリナひびき、ダイナマイトミキ（ジャズ歌謡シンガー）

◆第二日『みどりのハーモニー 2010』♪♪♪
今年も公民館主催の「市民音楽講座」参加の皆さんによるすばらしいコーラスがあります。
日時 6月20日㈰午後1時～4時30分（午後0時30分開場）
出演 コールコスモス、コール白梅、コーラス虹、福生市民コーラス、コール野ばら、コールそよ風、福生リコーダークラブ、福生吹奏楽団、ハイブリッドジャズオーケストラ、福生高校吹奏楽部

場所 両日とも市民会館大ホール（もくせいホール）
入場 無料
主催 福生市教育委員会・福生市音楽愛好者連絡会
問合せ 公民館本館☎552・2118、福生市音楽愛好者連絡会・鳥居☎552・6403