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

申込み受付中です。ぜひご参加ください。

◆ヨガ教室

①ヨガ教室2

日時6月1日～7月27日の間の火曜日(7月20日は休館日のためお休み)

②スローヨガ2

日時6月4日～7月23日の間の金曜日

※①②とも正午～午後1時(全8回)

定員各40人※申込み多数の場合、責任抽選

場所中央体育館卓球場ほか

対象18歳以上の市民(高校生は除く)

指導インストラクター

申込みご希望のコースを選び(2コースとも申し込む場合は、それぞれ申し込んでください。)電子申請または往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、5月20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800円※初日に集めます。

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。

注意事項お子さん連れでの参加は、他の参加者に迷惑がかかりますのでご遠慮ください(夏休み期間は特にご注意ください)。

また、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ご遠慮ください。

◆子育てママリズム体操(託児付き)2

身体を動かしたい、でも子どもがいるから。そんな悩みはありませんか。

子どもをお預かりします。思いきり汗をかいてみませんか。

日時6月9日～7月28日の間の水曜日、午前10時～11時(全8回)

定員25人※申込み多数の場合、責任抽選

場所中央体育館卓球場(託児は別室で行ないます。)

対象平成20年6月1日現在、1歳6か月以上3歳以下の未就園児を持つ母親

指導体育館スポーツトレーナー

申込み電子申請または往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、5月20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800円(期間中お子さん1人の託児料)

※教室初日に集めます。

参加方法当日、券売機にて個人使用券(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。

◆ナイトビクス

最近運動していない。運動のきっかけを作りたい。汗をかきたいなぁと思ったら、ぜひ参加を！

簡単なエアロビクスと筋力トレーニングを中心に取り組んでいます。

日時毎週火・金曜日午後7時～

場所中央体育館

対象市民(中学生の参加は、保護者と一緒の場合に限ります。)

指導体育館スポーツトレーナー

申込み初回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(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。

問合せ中央体育館☎552・5511

中央体育館の貸切申請受付時間が延長されました

中央体育館で受付を行なっている屋外体育施設(テニスコートを除く)、中央体育館及び学校体育施設の開放の使用申請を、4月より午後9時まで延長しました。

問合せ中央体育館☎552・5511

市民総合体育大会【軟式野球の部】参加チーム募集のお知らせ

登録チームには事前に申込書を郵送します。詳しくはお問い合わせください。

申込み5月15日㈯・16日㈰午後1時～4時(中央体育館ロビーにて受付)

監督会議5月21日㈮午後7時から商工会館で開催

問合せNPO法人福生市体育協会事務局(中央体育館内)☎551・0211、スポーツ振興課☎552・5511

新緑のさわやかハイキング参加者募集

日の出山山頂コース～つるつる温泉まで

日時5月22日㈯(雨天中止)

集合JR日向和田駅前

受付午前8時40分～

コース梅の公園⬇三室山⬇日の出山⬇つるつる温泉(閉会式)

※約5時間の行程(歩行時間約4時間)

参加費100円(雨天中止の場合でも返金しません。)

交通費自己負担

持ち物弁当、水筒、雨具など。(入浴する場合はタオル等)

対象市内在住・在勤・在学の方

申込み5月20日㈭午後5時までに参加費を添えて直接、各体育館【中央・熊川・福生】(休館日を除く)へ。

問合せ中央体育館☎552・5511

青年学級にじのはらっぱボランティア募集！

青年学級にじのはらっぱは、知的障害を持つ青年たちの学習と仲間づくりに向けて月2回活動しています。

特別な知識や経験は必要ありません。ボランティアに興味のある方は「にじのはらっぱ」の仲間の一員として、一緒に活動してみませんか？

昨年度の活動例調理活動・工作活動・合宿・館外研修、地域のイベントへの参加、カラオケ、ボーリングなど

活動日月2回日曜日

時間原則午前10時～午後3時

場所公民館(館外の活動もあります)

対象高校生以上の方(市外の方も歓迎です)

問合せ・申込み公民館本館☎552・2118へ。

熊川地域体育館 ☎552・1980

◆楽しいバスケット教室

日時6月4日～7月30日毎週金曜日(全9回)
午後4時～5時

対象小学4年生から6年生

定員20人(応募多数の場合は抽選となります。)

内容バスケットボールの基本から教えます。初めての子も大歓迎です。バスケ好きの子ども集まれ!

参加費4,000円(初日に集金します。)

注意事項室内用運動靴(紐靴)を必ず用意してください。

申込方法5月6日㈭～20日㈭の間に直接窓口または電話でお申し込みください。

◆YOGA

日時5月6日㈭より毎週木曜日(休館日・祝日を除く)午後3時～4時

対象15歳以上

定員20人※定員になり次第締め切ります。

内容少しずつ難しいポーズにチャレンジして、身体をたくさん動かし筋力アップ、代謝アップを目指しましょう。シェイプｕｐを目指す方にもお勧めです。

参加費参加毎500円

参加方法当日直接受付にお越しください。

ホームページhttp://www.tama-spo.com/fussa/

福生地域体育館 ☎530・8811

◆フライデーナイトバドミントン

日時第2・4金曜日(休館日・祝日を除く)午後7時30分～9時30分

対象15歳以上の方

定員15人

内容初心者と経験者を2つにレベル分けして基礎打ちからゲームまで行ないます。ワンポイント指導も行なっています!

参加費参加毎200円

参加方法当日水鳥球を1つ持参(販売有り)のうえ、直接会場へお越しください。

ホームページhttp://www.tama-spo.com/fussa/

※熊川地域体育館・福生地域体育館の催しは、指定管理者シンコースポーツ株式会社作成のホームページ(http://www.tama-spo.com/fussa/)に掲載していますのでご覧ください。

第29回白梅まつり『白梅は、笑顔の集まる交叉点』

白梅分館利用者の皆さんの成果発表と地域の皆さんの楽しい交流の場です。

日時5月29日㈯・30日㈰午前10時～午後4時

詳しくは広報ふっさ5月15日号でお知らせしますのでご覧ください。

問合せ公民館白梅分館☎553・3454

熊川の歴史講座『熊川村の庭場と講中(こうちゅう)について』を語ってみましょう

江戸時代から熊川地域に伝わる庭場やそれぞれを構成する人たちは講中と言われています。

冠婚葬祭や地域の行事には講中の役割は大きく、今でも一部には残っています。

講座では地元、年配者の話を聞き、後世の人々にも語り伝えられるように皆さんも一緒に語り合ってみましょう。

日時5月22日㈯午後2時～4時

場所白梅会館

講師木下藤夫氏(郷土歴史研究家)

申込み5月4日㈷から公民館白梅分館☎553・3454へ。