体育館スポーツ教室・講座のご案内

◆セルフリンパマッサージ5

セルフマッサージでキレイ、元気、快適を手に入れましょう!

日時2月3日(水)・10日(水)・17日(水)午前10時30分～正午
場所中央体育館内
対象市民の方
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
参加費500円(初回に集めます。)
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、1月27日(水)(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☎552・5511へ。
参加方法参加毎に使用券(150円)を購入して受付に提出後、会場へお集まりください。※バスタオル、ハンドタオル、飲料水が必要です。

◆高齢者向け健康体操(若草健康体操)

高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

日時毎週木曜日午前9時～
場所中央体育館柔・剣道場
対象高齢者
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(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、飲料水が必要です。
問合せ中央体育館☎552・5511

◆中央体育館小・中学生バドミントン

日時2月3日～3月24日の毎週水曜日(全8回)
【小学4～6年生】午後3時30分～5時
【中学生】午後5時～6時30分
定員小学4～6年生30人、中学生20人(申込み多数の場合、責任抽選)
場所中央体育館主競技場
指導東京女子体育大学バドミントン部
参加費500円(初日に集めます。)
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、返信用宛名を記入のうえ、1月29日(金)(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。(中学生は直接窓口、または電話でも受け付けます。)
問合せ中央体育館☎552・5511

◆フライデーナイトバドミントン

日時1月22日～3月26日の第二・四金曜日、午後7時30分～9時30分
場所福生地域体育館※直接会場にお集まりください。
対象・定員15歳以上の方先着15人
参加費参加毎200円
持ち物ラケット、シャトル(水鳥球の販売有)
問合せ福生地域体育館☎530・8811

◆地域体育館ボールペン字講座(楷書)

日時【福生】2月9日～3月16日の毎週火曜日、午後2時～3時(全6回)
【熊川】2月10日～3月17日の毎週水曜日、午後2時～3時(全6回)
対象・定員15歳以上の市民の方、各10人※申込み多数の場合、責任抽選
参加費2,000円(初日に集めます。)
申込み1月31日(日)までに直接窓口、電話またはホームページ(http://www.tama-spo.com/fussa/)からお申し込みください。
問合せ福生地域体育館☎530・8811、熊川地域体育館☎552・1980

【福生地域体育館(☎530・8811)スポーツ教室】申込み期間1月18日(月)～31日(日)

	教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	申込み
1	ジュニアスポーツ教室	小学1～3年生	水	午後3時30分～4時30分	2月10日～3月17日	6	20	窓口・電話・ホームページ
2	ジュニアバドミントン教室	小学4～6年生	水	午後3時30分～5時	2月10日～3月17日	6	25	
3	シニア体操教室	50歳以上	木	午前10時30分～正午	2月18日～3月25日	6	40	
4	シルバー元気教室	高齢者	木	午後2時～3時	2月18日～3月25日	6	40	
5	幼児体操教室	年中・年長児	土	午後2時～3時	2月13日～3月20日	6	20	

【熊川地域体育館(☎552・1980)スポーツ教室】申込み期間1月18日(月)～31日(日)

	教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	申込み
1	中・高年者軽スポーツ教室	中・高年者	火	午後2時～3時30分	2月9日～3月16日	6	25	窓口・電話・ホームページ
2	親子体操教室	2・3歳児と親	水	午前10時～11時	2月10日～3月17日	6	20組	
3	小学生体操教室	小学1～3年生	水	午後3時15分～4時15分	2月10日～3月17日	6	20	
4	小学生スポーツ教室	小学4～6年生	水	午後3時30分～4時45分	2月10日～3月17日	6	20	
5	ほのぼの体操教室	65歳以上	木	午後1時30分～2時30分	2月18日～3月25日	6	25	
6	幼児体操教室	4・5歳児	土	午前10時～11時	2月13日～3月20日	6	20	

※地域体育館スポーツ教室はホームページ(http://www.tama-spo.com/fussa/)からも申し込めます。申込み多数の場合、責任抽選となります。

文学講座「伊勢物語を読む」日時1月30日～3月6日の土曜日、午後2時～4時(全6回)場所公民館第1・2集会室他講師内藤磐氏(早稲田大学講師)対象市民定員先着20人申込み1月19日(火)午前9時から公民館本館☎552・2118へ。

親子共育講座

子どもを持つ親や、これから親になる方に向けた講座です。「その時期の子どもは、脳生理学および心理学的にみてどのような特徴があり、どのように育てるべきか」に視点を当てます。

日時2月5日・12日・19日・26日、3月5日の金曜日、午前10時～正午(全5回)
場所松林会館
対象市内在住・在勤で、小学校高学年までのお子さんを子育て中の母親及びこれから子育てを考えている方
※未就学児がおられる方はご相談ください。
内容子育ての基本、上手なほめ方・叱り方等
講師村山奈津江氏
定員先着10人
申込み1月20日(水)午前9時から公民館松林分館☎552・3624へ。

福生ちいきの食育講座「親子で味噌作り」

昔ながらの家庭での味噌作りを、親子で楽しみませんか。

日時2月6日(土)午前10時～正午
場所公民館本館調理室
対象市内在住の親子や孫
定員先着8組
費用一組1,000円(材料費実費)
講師山下貴子氏(管理栄養士)
持ち物エプロン、三角巾
申込み1月19日(火)から代金を添えて公民館白梅分館☎553・3454へ。

熊川の歴史講座「熊川村の庭場と講中について」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と、それぞれを構成する人である講中について、地元の方、年配者の話を聞き、皆で語ってみましょう。

日時2月13日(土)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)
申込み電話または直接、公民館白梅分館☎553・3454へ。

郷土資料室 文化財ガイド養成講座

「福生の歴史を知ろう―未来へ語りつぐために―」

福生の歴史講座をシリーズで実施しています。今回の講座は、「江戸時代の福生②」です。

日時・内容下表のとおり
費用見学会保険料1回につき100円
申込み1月19日(火)から電話で郷土資料室☎530・1120へ。

郷土資料室文化財ガイド養成講座日程

開催日	時間	学習会内容	講師
1月28日(木)	午前9時～正午	玉川上水見学会	市職員
2月4日(木)	午前10時30分～正午	将軍献上鮎物語－江戸時代の多摩川漁業活動－	市職員
2月18日(木)	午前10時30分～正午	土木の視点から見る玉川上水	吉江勝広氏(文化財保護審議会委員)
2月25日(木)	午前10時30分～正午	古文書から見る玉川上水	高崎勇作氏(文化財保護審議会会長)
3月11日(木)	午前9時～午後4時	東京都水道歴史博物館	現地職員

第22回多摩郷土誌フェアのお知らせ

本年も「多摩郷土誌フェア」が開催されます。今年で22回目を迎えるこの事業は、多摩地区の各市町村が発行している文化財や郷土の歴史関係の刊行物を一堂に展示し、頒布(はんぷ)と多摩郷土の歴史普及を目的とするものです。ぜひ、ご来場ください。

日時1月22日(金)～24日(日)の午前10時～午後7時
※24日は午後5時まで
会場オリオン書房ノルテ店(多摩モノレール立川北駅前パークアベニュー3階)

おはなしボランティア講座

「佐藤涼子が教える楽しいおはなし会―プログラムをみんなで考えよう」

実践も交えた初心者中心の講座です。子どもたちの目が変わります。

学校で読み聞かせをしている方、興味のある方など、ぜひご参加ください!

日時2月9日(火)・23日(火)、3月9日(火)・16日(火)各回とも午前10時～正午
場所中央図書館2階会議室
定員先着30人
講師佐藤涼子氏
※参加費無料
申込み1月19日(火)午前10時から電話・電子申請で中央図書館☎553・3111へ。

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

◆福生ニューイヤーガラコンサート

日時1月17日(日)午後3時開演
場所市民会館大ホール(もくせいホール)
料金S席3,500円、A席2,800円
演奏内藤彰指揮、東京ニューシティ管弦楽団

◆座・ジローズコンサート

日時3月14日(日)午後6時開演
場所市民会館大ホール(もくせいホール)
料金3,500円
出演杉田二郎、細坪基佳

◆人気ソリストたちがお贈りする音楽による世界紀行

日時3月22日(祝)午後2時開演
場所市民会館大ホール(もくせいホール)
料金S席2,800円、A席2,300円
出演荘村清志、天羽明恵、高木綾子

◆米村でんじろうのサイエンスショー

日時3月28日(日)①午後1時30分②午後3時30分
場所市民会館大ホール(もくせいホール)
料金大人1,500円、中学生以下1,000円
※チケットのお求めは市民会館へ。

◆市民名画劇場「おくりびと」

アンコールにお答えして再登場!!
日時3月13日(土)①午後2時30分②午後6時30分
場所市民会館小ホール(つつじホール)
定員先着260人(入場無料)
※詳細はホームページ(http://www.fussashimin.hall-info.jp/)をご覧ください。

第18回男女共同参画フォーラム『男女共同△ってなに?―男の言い分 男の生き方―』日時1月23日(土)午前10時～午後0時40分場所公民館(市民会館)第4・5集会室助言者村田晶子氏(早稲田大学教授)※手話通訳あり主催男女共同参画フォーラム実行委員会、公民館問合せ公民館本館☎552・2118