

### 地域体育館スポーツ教室・開放事業

※応募多数の場合は責任抽選になります。また、対象年齢は平成21年4月1日現在です。

申込み9月4日(金)～25日(金)の間に、各地域体育館窓口へ直接、電話またはホームページ(<http://www.tama-spo.com/fussa>)の「お問い合わせ」から申し込んでください。

#### 熊川地域体育館 ☎552-1980

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	備考
1 中高年者 軽スポーツ教室	中・高齢者	火	午後2時 ～3時30分	10月6日 ～11月24日	6	25人	参加費 無料
2 親子体操教室	2・3歳児と親	水	午前10時 ～11時	10月7日 ～11月11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	10月7日 ～11月11日	6	20人	
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	10月7日 ～11月11日	6	20人	
5 ほのぼの 体操教室	65歳以上	木	午後1時30分 ～2時30分	10月8日 ～11月12日	6	25人	
6 幼児体操教室	年中・年長児	土	午前10時 ～11時	10月10日 ～11月14日	6	20人	

※中・高齢者軽スポーツ教室は10月13日と11月3日を除きます。

#### 福生地域体育館 ☎530-8811

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	備考
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	10月7日 ～11月11日	6	20人	参加費 無料
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	10月7日 ～11月11日	6	25人	
3 シニア体操教室	50歳以上	木	午前10時30分 ～正午	10月8日 ～11月12日	6	40人	
4 シルバー 元気教室	高齢者	木	午後2時～3時	10月8日 ～11月12日	6	40人	
5 幼児体操教室	年中・年長児	土	午後2時～3時	10月10日 ～11月14日	6	20人	参加費 200円
6 フライデーナイト バドミントン	一般	第2・4 金	午後7時30分 ～9時30分	9月25日 ～12月11日	6	15人	

※フライデーナイトバドミントンは当日受付になります。

## スポーツ

### 秋のウォーキング大会

日程 9月26日(土)※雨天中止

コース 中央線西国分寺駅↓武蔵国分寺公園↓お鷹の道・真姿の池湧水群↓大國魂神社↓東京競馬場↓サントリー武蔵野ビール工場(約8km)

集合 西国分寺駅中央線上りホーム最後尾(立川寄り)

※集合・解散については申込み時に詳しく説明します。

対象 市内在住・在勤・在学の20歳以上の方

参加費 一人1000円(保険代)※雨天中止の場合でも返金できません。また、交通費は自己負担となります。

持ち物 弁当、水筒、雨具、帽

子どもなど

申込み 9月18日(金)午後5時までに参加費を添えて直接、各体育館へ(月曜日は休館日です)。

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

### ご参加ください

#### 小・中学生バドミントン教室

日程 10月7日～11月25日の

間の毎週水曜日(全8回)

対象・時間 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)

場所 中央体育館主競技場

定員 小学生30人、中学生20人(申込み多数の場合は責任抽選)

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

金します。)



申込み電子申請または往復はがき住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、9月20日(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(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

### 開放事業

#### ◆ヨガ教室 4

日程 各コース全8回

【火曜日コース】10月20日～12月22日(11月3日・24日は除く)。

【金曜日コース】9月25日～11月13日

時間 正午～午後1時

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)。

定員 各40人(申込み多数の場合は責任抽選)

指導 インストラクター

参加費 500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。

申込み希望のコースを選び(2コースとも希望する場合は、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住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、9月15日(火)(消印有効)までにスポーツ振興課へ。

か月以上3歳以下の未就園児を持つ母親

定員 25人(申込み多数の場合は責任抽選)

指導 体育館スポーツトレーナー

参加費 800円(期間中お子さん1人の託児料)

※教室初日に集金します。

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。

申込み電子申請または往復はがき教室名、氏名、住所、電話番号、お子さんの氏名、生年月日を記入のうえ、9月20日(日)(消印有効)までにスポーツ振興課へ。

※室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水をお持ちください。

10月12日(体育の日)福生スポーツフェスティバル

体をリセットしませんか? セルフリンパマッサージ

リンパは体を浄化する下水道のようなもの、リンパの流れが滞ると余分な水分や老廃物が体内に蓄積され、結果、疲労・冷え・むくみ

・免疫低下を引き起こします。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!自分の手でしっかり体の声を聞きリセットしませんか?

日時 10月7日(水)・14日(水)・21日(水)午前10時30分～正午

場所 中央体育館内

対象 市民

定員 30人(申込み多数の場合は責任抽選)

指導 インストラクター

参加費 500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。

申込み電子申請または往復はがき教室名、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、9月20日(日)(消印有効)までにスポーツ振興課へ。

※バスタオル、ハンドタオル、飲料水をお持ちください。

往復はがきのあて先

〒197-0005福生市北田園2-9-1中央体育館内

スポーツ振興課

問合せ いずれも中央体育館 ☎552・5511

10月12日(体育の日)福生スポーツフェスティバル

体育の日、仲間同士で楽しく汗をかいてみませんか。町会自治会、学校、職場、友達などでチームを作って気軽にご参加ください。

日程 10月12日(祝)

対象 市内在住・在勤・在学の方

参加費 一人1000円(保険代)※体育協会員並びに小・中学生は無料

団体なわとび大会

時間 午後1時30分

種目 小学生の部、中学生の部、一般の部、町会・自治会の部

※各種目とも1チーム10人編成(跳ぶ人8人・回す人2人)で男女混合可。ただし、小学生の部は大人が回すこと。

スパーバむかで大会

時間 午後2時30分

種目 小学生の部、中学生の部、一般の部、町会・自治会の部

※各種目とも1チーム8人編成、男女混合可。

表彰 各種目とも1～3位表彰、参加者全員に参加賞

主催 NPO法人福生市体育協会

共催 福生市町会長協議会

後援 福生市、福生市教育委員会

申込み 9月27日(日)午後5時

までに、NPO法人福生市体育協会事務局(スポーツ振興課) ☎552・5511へ。

福生健康マラソン(第40回)

福生ロードレース、第24回

福生健康女子マラソン

日程 11月1日(日)※雨天決行

場所 市営競技場

競技種目

▼小学生4年生以上(男・女)【3km】

▼中学生(男・女)【5km】

▼壮年40歳代(男・女)、50歳代(男)、50歳以上(女)、60歳以上(男)【5km】

▼一般男子(高校生以上)、女子健康マラソン(高校生以上制限なし)【10km】

※詳しくは中央体育館、熊川地域体育館、福生地域体育館、市営競技場の窓口にある福生健康マラソン要項(申込書)をご覧ください。



申込締切 10月5日(月)

問合せ 福生市陸上競技協会事務局・田中 ☎551・0090