

スポーツ

中央体育館
552・5511

開放事業

参加申込み受付

ウォーキング講習会

ウォーキングは、「散歩」とは違って、普段歩いてい



ぜびチャレンジしてみませんか！楽しく運動しまし

日時7月11日(土)午前10時

※雨天中止

場所多摩川中央公園ほか

※集合場所は中央体育館

測定室

対象市民

内容血圧、体脂肪測定等(屋

指導体育館スポーツトレー

に注意してください。また、マタニティヨガに

参加費無料

※申込みは不要です。履きなれた運動靴、汗拭きタオル、飲料水を用意して、直接会場にお集まりください。

ヨガ教室3

期間【火曜日コース】8月11日～10月6日(9月22日はお休み)

【金曜日コース】7月31日～9月18日

時間各コースとも正午～午後1時※各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(高校生を除く)

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

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の参加は、他の参加者に迷惑

がかかりますのでご注意ください(夏休み期間は特

ください)

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

※希望のコースを選んでください。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。

市民会館催し物インフォメーション
市民名画劇場 『ゲゲゲの鬼太郎 千年呪い歌』
ご存じ、鬼太郎ファミリーが悪い妖怪相手に大活躍!
日時7月18日(土)①朝の部・午前10時30分
②昼の部・午後2時30分
場所市民会館小ホール(つつじホール)
上映時間1時間59分
※入場無料全席自由(各回30分前開場先着260人)
※夜の部の上映はございません。時間にご注意ください。
まもなく開演『国立中国雑技団 スーパーサプライズ』
日時7月24日(金)午後2時開演
ファーストクラスの雑技ショーです。

体験小学生卓球

日時8月5日～9月30日の間(祝日を除く)の毎週水曜日午後3時30分～4時45分

※全8回

定員20人(申込み多数の場合責任抽選)

場所中央体育館卓球場

対象小学4～6年生

指導体育館スポーツトレー

参加方法当日、券売機で個人使用券(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(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

※室内用運動靴(体育館履き)が必要のほか、汗拭きタオル、飲料水などを用意してください。

5体をリセットしませんか? セルフリンパマッサージ2(女性限定)
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蓄積され、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8月5日(水)・12日(水)・19日(水)午前10時30分～正午
定員30人(申込み多数の場合責任抽選)
場所中央体育館内
対象市民
指導インストラクター
参加費500円(初日に集めます)
参加方法参加毎に1500円の使用券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、飲料水を用意してください。
申込み(2)共通 電子申請または往復はがきで、住所、氏名、生年月日、電話番号、教室名(ヨガの場合はコース名も記入)を記入のうえ、7月21日(火)(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。
問合せ(1)共通 中央体育館 ☎552・5511
小学5・6年生の泳力認定会を開催
50mプールで泳ぎたい小学5・6年生(市内在住)を対象に、泳力認定会を行います。
日時7月15日(水)～17日(金)午後3時30分
集合場所市営プール50mプール(案内板有り)
持ち物水着、ロッカー代(1000円リターン方式)、無料券
認定基準1000m(50mプール往復)を途中で足を休まず泳ぎきれること※泳ぎ方は自由です。
申込み所定の申込書(市内の小学校に配布または市ホームページ「市からのお知らせ」からもダウンロードできます)が中央体育館窓口にありますので必要事項を明記のうえ、認定

我が町から育てよう国体選手!平成21年度ジュニア選手育成地域推進事業
「ジュニアスポーツ指導者・保護者(選手)対象啓発事業」
講演会7月20日(祝)開催
子どもの健全なスポーツ活動を指導している指導者及びジュニアスポーツ教室等にお子さんと一緒に通っている保護者の方々を対象とした講演会を開催します。子どもに対する指導方法(大人にも通用する指導方法)の極意を学びましょう。スポーツ選手で指導に興味をお持ちの方も歓迎です。多くの参加をお待ちしています。
日程7月20日(祝)
対象スポーツ指導者、選手(大人・子ども)、その保護者など
講師藤原徹氏(日本女子ソフトボール1部リーグ・レオパレス21監督)
●実技指導(ソフトボール)
場所福生野球場
時間午後2時～(講演会終了後)※雨天中止
指導藤原徹氏、レオパレス21の選手(北京オリンピック出場選手も参加する予定です)
服装スポーツができる服装(グラブを持参してください)
問合せNPO法人福生市体育協会ジュニア育成地域推進事業事務局 ☎551・0211 国体準備室 ☎552・7381

平成21年度 国営昭和記念公園レインボープール割引券
この券を切り取って公園窓口持参すると、プール料金(入園料含む)が割引となります。
大人(15歳以上) 2,200円⇒1,800円 小人(小・中学生) 1,200円⇒900円
幼児(4～5歳) 300円⇒200円
・1枚で5人まで利用できます(4歳未満の人数は除く)
・他の割引券との併用はできません
・午後2時以降はサンセットチケットをご利用ください
・有効期限は7月18日(土)～9月6日(日)までのプール営業期間中です
大人 人、小人 人、幼児 人 福生市