スポーツ

開放事業

❶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。

簡単な筋力トレーニングにも挑戦します。

日時毎週水曜日午後2時～
場所中央体育館柔道場他
対象18歳以上の市民

❷ヘルシーエクササイズ

初級者向けのエアロビクスです。筋力トレーニングにストレッチ、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
対象市内在住・在勤の方

【❶❷共通】
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。
参加方法いずれも当日、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。
※室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水が必要です。
問合せいずれも中央体育館☎552・5511

郷土資料室

郷土資料室 福生歴史講座のお知らせ

福生が歩んだ歴史を分かりやすく紹介する、福生歴史講座を開催します。

❶講座「福生のあけぼの」

日時6月11日㈭午前10時30分～正午
場所中央図書館2階会議室

❷見学会「滝山城跡」

日時6月18日㈭午前9時集合、午後4時解散予定（長距離を歩きます。）
集合・解散場所多摩川緑地福生南公園駐車場
費用保険料100円
※昼食を持参してください。
対象市内在住・在勤・在学の方
定員ともに先着15人
申込み電話で郷土資料室☎530・1120へ。（受付中）

古文書学習会

市内に伝わる江戸時代の古文書を読み、当時の福生の歴史背景にせまります。

日時6月20日㈯・27日㈯ともに午後2時～3時30分
場所中央図書館2階会議室
講師高崎勇作氏（市文化財保護審議会会長）
定員先着20人
申込み6月9日㈫午前9時から電話で郷土資料室☎530・1120へ。

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。小学生を対象とした10分程度の体験学習です。

日時6月20日㈯午前10時～午後4時（正午～午後1時は除きます。）
※時間内に直接、郷土資料室へおいでください。
問合せ郷土資料室☎530・1120※月曜日休館（月曜日が祝日の場合火曜日休館）

公民館

第29回松林だれでもなんでも展実行委員募集！

毎年恒例の地域のミニ文化祭を、今年も10月17日㈯・18日㈰に開催する予定です。あなたも実行委員として参加してみませんか？

◆第1回実行委員会

日時6月13日㈯午前11時～
※以後の日程は初回に決めます。
場所松林会館
対象市内在住・在勤の方
申込み6月12日㈮までに公民館松林分館☎552・3624へ。

世界のボードゲーム教室「人と人の絆を強める遊びで頭と心を鍛えよう！」

ヨーロッパを中心に今も人気を誇るボードゲームは、思考力や記憶力が鍛えられ、ルールを守り社会性も育ちます。

今年は2つの教室を用意しました。気軽に遊びに来てください。

❶「親子のための教室」

日時6月13日㈯午前10時～正午
※以後10月まで毎月一回の土曜日、計5回
対象5歳以上の子どもと保護者（必ず親子同伴）
定員先着10組

❷「子どものための教室」

日時6月7日㈰午前9時～正午（偶数月は大会のため午後5時まで）
※以後12月まで毎月一回の土曜日または日曜日、計11回
対象市内在住の小学校3年生～中学生
定員先着20人

【❶❷共通】
場所白梅会館
講師松本無双氏（NPO法人「世界のボードゲームを広める会ゆうもあ」）他
費用無料
申込み6月3日㈬午前9時から公民館白梅分館☎553・3454へ。

福生ちいきの食育講座「親子で麦の体験講座」

市内の農地で育った小麦を刈り取り、石臼（いしうす）で粉にしてうどんを作ります。収穫した作物を味わうよろこび、楽しみを親子で体験してみませんか？

6・7月に2回行なう連続講座です。汚れてもいい服装（長袖・長ズボン）で参加してください。

日時【麦刈り】6月13日㈯【石臼、うどん作り】7月18日㈯いずれも午前10時～正午※雨天時は翌日に延期
場所原ヶ谷戸農地
対象市内在住・在学の親子（親子参加であれば子どもの年齢は問いません）
講師農家及び白梅分館のサークルの方々
定員先着20人
費用原材料費
持ち物軍手、タオル、日よけ道具、飲料水
申込み6月3日㈬午前9時から電話で公民館白梅分館☎553・3454へ。

「柴崎分水の歴史と土木技術」を学ぶ

立川市内を流れる柴崎分水は、市内の熊川分水とは違った技術で作られています。当時の土木技術を見て歩き、熊川分水との比較などをします。

日時6月21日㈰午前10時～午後3時ごろ（現地解散）
※小雨決行、午前9時50分に西立川駅改札口集合
講師吉江勝広氏（福生市文化財保護審議会委員）
定員先着20人
持ち物雨具・弁当
申込み6月3日㈬午前9時～16日㈫正午の間に、保険代100円添えて公民館白梅分館☎553・3454へ。

自然講座「デジカメで草花を撮ろう！入門編」

身近な草花を自分のデジタルカメラで撮ってみませんか？

また、小学校の校庭の草花を撮って、子どもたちの植物観察の案内板を作ってみましょう。きっと面白い発見があるでしょう。

日時7月2日㈭・7日㈫・9日㈭・14日㈫いずれも午後2時～4時（全4回）
場所白梅会館・第二小学校校庭
講師小島偉兵氏（おけら野会）、森田文明氏（グラフィックデザイナー）
対象市内在住・在勤の方
定員先着12人
費用1,000円（インク、紙、資料代）
持ち物デジタルカメラとカメラの使用説明書
申込み往復はがきに『自然教室「デジカメで草花を撮ろう！」に申込み希望』と記入し、応募者の氏名、住所、電話番号を明記のうえ、6月20日㈯までに〒197－0003福生市熊川559－1公民館白梅分館へ。
※申込み多数の場合は抽選会を行ない、当選者の方には後日連絡します。
問合せ公民館白梅分館☎553・3454

市民会館催し物インフォメーション

『スーパーサプライズ 国立中国雑技団 福生特別公演』

世界60か国以上の国々で絶賛されている国立中国雑技団が福生にやってきます！ストーリー性あふれる設定の中に盛り込まれた伝統の技の数々をお楽しみください。

日時7月24日㈮午後2時開演
場所市民会館大ホール（もくせいホール）
入場料大人2,800円、中学生以下1,500円（全席指定）
チケット発売日6月17日㈬
問合せ市民会館☎552・1711

第27回福生市民音楽祭♪♪♪「みどりのハーモニー2009」

子どもも大人も、女性も男性も。市内の音楽好きな人たちがつどい、みんなで作りみんなで楽しむ音楽祭です。

コーラス・リコーダー・草笛・小学生の金管バンド・吹奏楽・ジャズバンドの演奏、そして、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舞台があります。

どうぞ日曜日の午後をみんなの音楽でお過ごしください。

日時6月21日㈰正午～午後3時15分（午前11時30分開場）※入場無料
場所市民会館大ホール（もくせいホール）
主催福生市音楽愛好者連絡会
後援教育委員会

出演予定（順不同）福生混声コーラス、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、福生吹奏楽団、ハイブリッドジャズオーケストラ、福生第六小学校金管バンド、福生高等学校吹奏楽部、福生リコーダークラブ、ふっさ草笛サークル、市民音楽講座参加者
問合せ福生市音楽愛好者連絡会・鳥居☎552・6403、公民館本館☎552・2118

青年学級にじのはらっぱボランティア募集！知的障害を持つ青年たちの学習と仲間づくりに向けて活動しています。ボランティアに興味のある方、一緒に活動してみませんか？活動日月2回（日曜日）対象高校生以上の方（市外の方も歓迎です。）問合せ公民館本館☎552・2118