

スポーツ

①小学生

HIPHOPダンス1

リズムにあわせて身体を動かそう、ステップを覚えて最後は決めポーズ！

日時5月15日～7月17日の間の毎週金曜日午後4時～5時(全10回)

場所中央体育館柔・剣道場

対象市内在住の小学1年生

定員16人※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1,000円

(初回に集めます)



申込み電子申請または往復はがきで、教室名、住所、氏名、生年月日、小学校名、学年、保護者氏名、電話番号(往復はがきは返信用宛名も)を記入のうえ、4月28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。

参加方法受付に小学生HIPHOPダンスに参加する旨を伝え、直接会場にお集まりください。

注意事項保護者の送迎が必要になります。また室内用運動靴(ひも靴)、汗拭きタオル、飲料水を必ず用意してください。

②ボクササイズ!

フィットネストレーニングにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボク

ササイズ、体力アップをはかるとともに引き締まったボディづくり、ストレス解消の効果も期待できるエクササイズです。

運動不足や夏に向けたダイエットにお勧めです!

日時毎月第二・四金曜日午前9時45分～11時

場所中央体育館・卓球場

対象市民

指導インストラクター

③高齢者向け健康体操

シニアビクス

高齢者を対象にした、リズム体操と筋力トレーニングのクラスです。さまざまなたレーニングアイテムを使い、筋肉の再教育を行います。「私は、まだ大丈夫」と思っているうちからはじめる効果的です。

みなんで楽しく身体を動かしましょう。積み重ねが大切です、ストレス発散にもなるかもしれませんよ!

日時毎週火・金曜日午後2時

※4月14日(火)は、午後1時30分から中央体育館玄関ロビーで保健センターのプチ健康相談も開催します。普段聞けない体のこと、栄養のことなど、いろいろ相談をしてみましよう。

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

④ナイトビクス

最近運動していない。汗をかきたいなあと思ったら、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きます。

(中学生の参加もOK、ただし保護者と一緒に!)

日時毎週火・金曜日午後7時

場所中央体育館

対象市民

指導体育館スポーツトレーナー

⑤ウォーキング講習会

ウォーキングは「散歩」とは違い、普段歩いているペースを速めて心拍数を上げ、体内いっばいに酸素を取り込むいわゆる有酸素運動にすることで、脂肪が燃え生活習慣病の予防や肥満の解消になるほか、心肺機能の向上にも

つながる、気軽にできる人の健康法のひとつです。さわやかな春風のもと、ぜひチャレンジしてみませんか!楽しく運動しましょう。履きなれたスポーツシューズをお忘れなく。

日時4月11日(土)午前10時

場所多摩川中央公園ほか

※中央体育館測定室集合

対象市民

内容【屋内】血圧、体脂肪測定等【屋外】ウォーキング

指導体育館スポーツトレーナー

申込み不要、直接会場へ。

問合せ①⑤いずれも中央体育館 ☎552・5511

公民館

◆市民音楽講座参加者募集

今年も6月21日(日)に行なわれる市民音楽祭に参加を予定しています。初めての方向けに、市民音楽祭のステージで歌ってみませんか。

講座日程 4月19日(日)・25日(土)・5月2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)・30日(土)、6月7日(日)・14日(日)・20日(土)(全10回)

※日曜日は午後1時30分～3時30分、土曜日は午後7時30分～午後9時30分

曲目「覚えていきますか」「ふしぎなポケット」「旅立ちの日に」他

場所公民館本館

定員先着100人(市内の方優先)

講師高橋逸子氏(福生児童合唱団フレンズ指導者)他

◆青年学級にじのはらっぱ

参加者募集

公民館では、知的障害のある青年の学習と仲間作りのために、障害者青年学級「にじのはらっぱ」を実施しています。1年を通じ、仲間とともにいろいろな活動を楽しんでいきましょう。

活動日 5月から翌年3月までの月2回(日曜日)、原則として午前10時～午後3時

場所公民館本館他

対象義務教育を修了された知的障害のある方で、自力または介助により公民館本館まで通える方(ただし、特別支援学校高等部に在学中の方は除きます)

定員先着30人

費用学級運営費として年間1,000円の他、活動にか

かわる実費

申込み4月3日(金)から公民館本館 ☎552・2118へ。

※詳しくは公民館まで気軽に問い合わせてください。

◆青年学級にじのはらっぱ

ポランティア募集!

青年学級にじのはらっぱは知的障害を持つ青年達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?

活動日 月2回(日曜日)

時間原則午前10時～午後3時

場所公民館本館(館外の活動もあり)

対象高校生以上の方(市外の方も歓迎です)

申込み公民館本館 ☎552・2118へ。

※月曜日休館(月曜日が祝日の場合、火曜日休館)

文化の森やどんぐり公園等で春の樹木や野草の観察をします。

日時4月18日(土)午前9時30分～11時30分

講師栗原仁氏(福生市文化財保護審議会委員)

参加費100円(保険代)

参加資格市内在住・在勤の方(未就学児童は保護者同伴のこと)

定員先着30人

申込み4月3日(金)～16日(木)の間に電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

郷土資料室

わくわく土曜日

4月のどんぐり林は「花盛り」

文化の森やどんぐり公園等で春の樹木や野草の観察をします。

日時4月18日(土)午前9時30分～11時30分

講師栗原仁氏(福生市文化財保護審議会委員)

参加費100円(保険代)

参加資格市内在住・在勤の方(未就学児童は保護者同伴のこと)

定員先着30人

申込み4月3日(金)～16日(木)の間に電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

郷土資料室

わくわく土曜日

4月のどんぐり林は「花盛り」

文化の森やどんぐり公園等で春の樹木や野草の観察をします。

日時4月18日(土)午前9時30分～11時30分

講師栗原仁氏(福生市文化財保護審議会委員)

参加費100円(保険代)

参加資格市内在住・在勤の方(未就学児童は保護者同伴のこと)

定員先着30人

申込み4月3日(金)～16日(木)の間に電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

郷土資料室

わくわく土曜日

4月のどんぐり林は「花盛り」

文化の森やどんぐり公園等で春の樹木や野草の観察をします。

日時4月18日(土)午前9時30分～11時30分

講師栗原仁氏(福生市文化財保護審議会委員)

参加費100円(保険代)

参加資格市内在住・在勤の方(未就学児童は保護者同伴のこと)

定員先着30人

申込み4月3日(金)～16日(木)の間に電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

郷土資料室

わくわく土曜日

4月のどんぐり林は「花盛り」

文化の森やどんぐり公園等で春の樹木や野草の観察をします。


**さくら会館、茶室福庵の利用申込みは 公民館事務所(さくら会館1階)へ**

4月から市民会館に指定管理者制度が導入されるため、次の事務の取り扱いについては公民館事務所(さくら会館1階)で行ないます。皆様のご理解をお願いします。

- ①さくら会館の利用申請、当日の窓口対応など
- ②茶室福庵の利用申請
- ③市民会館・公民館の公民館専用施設部分(音楽室等)を利用するすべての方と、集会室(第1～8集会室等)を公民館として利用するサークルなどの方の利用申請
- ④印刷機及び紙折機の利用受付
- ⑤社会教育備品の貸出
- ⑥おむつ袋、ボランティア袋の配布
- ⑦電話予約による住民票などの受け渡し

※市民会館の集会室と公民館専用施設、さくら会館、茶室福庵の施設空き情報の問合せは公民館事務所をお願いします。その他詳細については気軽に問い合わせてください。

問合せ 公民館本館 ☎552・2118



**郷土資料室**

わくわく土曜日

4月のどんぐり林は「花盛り」

文化の森やどんぐり公園等で春の樹木や野草の観察をします。

日時4月18日(土)午前9時30分～11時30分

講師栗原仁氏(福生市文化財保護審議会委員)

参加費100円(保険代)

参加資格市内在住・在勤の方(未就学児童は保護者同伴のこと)

定員先着30人

申込み4月3日(金)～16日(木)の間に電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

※月曜日休館(月曜日が祝日の場合、火曜日休館)

