# スポーツ

## 開放事業

### ヨガ教室1

最近、よく目にする、耳にするヨガ。効率的に新陳代謝を刺激するエクササイズとして注目されています。ダイエットの効果も期待できるかも。

**日時** 4月1日～5月27日の毎週火曜日（祝日を除く。）正午～午後1時、全7回
**定員** 40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** 18歳以上の市民（高校生は除く。）
**指導** インストラクター
**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で、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入のうえ、3月21日㈮（当日消印有効）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。
**注意事項** お子さん連れでの参加は、他の参加者に迷惑がかかりますのでご遠慮ください。

### 子育てママリズム体操（託児付き）

「身体を動かしたい、でも子どもがいるから」そんな悩みありませんか。1時間だけ子どもを預けて思いきり汗をかいてみませんか。

**日時** 4月2日～5月28日の毎週水曜日午前10時～11時、全8回
**定員** 25人（申込み多数の場合、責任抽選）
**場所** 中央体育館卓球場
※託児は別室で行います。
**対象** 4月1日現在、1歳6か月以上3歳以下の未就園児を持つ母親
**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）を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。
※室内用運動靴必要
**申込み** 電子申請か往復はがきで、教室名・氏名・住所・電話番号・お子さんの氏名・生年月日を記入の上、3月21日㈮（当日消印有効）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。

### ヘルシーシェイプ

ストレッチ、ウォーミングアップを行い、その後はトレーニング室でマシンを使った筋力トレーニング。

一人でトレーニング室を使うのはちょっと不安、というあなた。一緒に体を引き締めましょう！

**日時** 毎週木曜日午後2時～
**場所** 中央体育館剣道場及びトレーニング室
**対象** 18歳以上の女性
**指導** 体育館スポーツトレーナー
**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。
※室内用運動靴が必要です。汗拭きタオル、飲料水もお持ちください。
**申込み** 中央体育館窓口で簡単な登録があります。
**問合せ** いずれも中央体育館☎552・5511

## 市長杯テニス大会

**日時** 4月6日㈰午前9時開始（午前8時30分集合）
※雨天の場合13日㈰に順延
**場所** 【男子】福東テニスコート【女子】武蔵野台テニスコート
**種目** 一般男子・女子ダブルス
**参加費** 1ペア1，000円
**参加資格** 市内在住・在勤・在学の方（高校生以上）
**申込み** 往復はがきに本人とパートナーの住所・氏名・性別・電話番号を明記のうえ、3月21日㈮（必着）までに〒197－0013福生市武蔵野台1－11－5大川内へ。
**問合せ** 福生市テニス協会・大川内☎553・6195

## 初心者テニス教室

**日時** 3月22日～4月19日の毎週土曜日午前9時～11時、全5回
**場所** 市営競技場テニスコート
**参加費** 1，500円（ボール代、保険代等、教室初日に集金します。）
**定員** 60人（定員を超えた場合は責任抽選）
**対象** 市内在住・在勤・在学の初心者（高校生以上）
**申込み** 往復はがきに住所・氏名・電話番号を明記のうえ、3月15日㈯（必着）までに〒197－0013福生市武蔵野台1－11－5大川内へ。

**問合せ** 福生市テニス協会・大川内☎553・6195

# 公民館

## ◆平成19年度公民館講師派遣援助事業第5回

### 地域福祉学習会ハートフル「介護保険はどうなる」～ケアマネージャー現場の現状・今後の見通し～

介護保険制度が改正され、『要支援2』というランクが新たに設定されました。今まで要介護1だった方が要支援2に変更され、生活介護や身体介護、介護ベッドの利用制限など、さまざまな問題が起きています。

ケアプラン業務を行っているケアマネージャーが現場で起きている問題を提起します。地域の現状、今後の見通しなど、より良い介護保険制度へ変えていくために話し合いませんか。

**日時** 3月15日㈯午後1時30分～3時30分（午後1時開場）
**場所** さくら会館3階ホール
**定員** 100人（申込み不要）
**主催** 地域福祉学習会ハートフル
**後援** 公民館
**問合せ** 萬沢☎551・0643

### 【公民館講師派遣援助事業】

公民館を利用し、自主的に学習活動をしているサークルが講演会や学習会などを企画・運営し、講師を招く際に講師謝礼の一部を公民館が援助して行う事業です。一般公開ですので、サークル以外の方も気軽に参加してください。

## ◆社会教育・公民館を考える講座「地方分権と私達の学び」

地方分権の大きな流れを振り返りながら、私達の大事な学びの拠点である公民館や社会教育について考えていきます。

**日時** 3月12日㈬・19日㈬午前10時～正午
**場所** 公民館本館
**講師** 佐藤進氏（元国分寺市公民館長）
**定員** 先着30人
**申込み** 3月5日㈬から公民館本館☎552・1711へ。

## ◆女性に対する暴力と人権講演会

ドメスティックバイオレンス（DV）は女性差別、女性蔑視が原因で起こることが多く、被害女性が相談している相手は家族や友人です。身近で起こる犯罪であるDV。家族や友人を救うため、経験豊かな講師を迎えての講演会です。

**日時** 3月29日㈯午後2時～4時
**場所** さくら会館ホール
**講師** 岩田昭子氏
**定員** 先着100人※直接会場へ。
**問合せ** 公民館本館☎552・1711

## ◆親子のための食育講座じゃがいもを植えよう教室

農家の方のお手伝いをしながら、じゃがいもを植えてみましょう。皆さん、じゃがいもはお芋を切って植えつけるのを知っていますか？わずかに残った福生の農地で農的な自然を親子で体験してください。

**日時** 3月20日㈷午後1時～3時
**場所** 原ヶ谷戸農地
**対象** 市内在住の方
**定員** 先着20人
**原材料費** 無料
**講師** 原ヶ谷戸の農家及び公民館職員

**注意事項** 寒くない服装でお越しください。
**申込み** 3月4日㈫午前10時から電話で公民館白梅分館☎553・3454へ。

## 図書館子ども映画会

### 「トムとジェリー　ワイルド・スピード」（吹替版）

**日時・場所**
3月19日㈬わかたけ図書館
3月26日㈬武蔵野台図書館
3月27日㈭わかぎり図書館
3月28日㈮中央図書館
各館とも午後2時～3時15分
**上映時間** 約75分
**定員** 先着各70人（武蔵野台図書館は先着150人）
**対象** 幼児～中学生
※入場無料。直接会場へ。
（武蔵野台図書館は武蔵野台児童館との共同開催）
**問合せ** 各図書館へ。
中央図書館☎553・3111
わかぎり図書館☎552・7421
わかたけ図書館☎551・0083
武蔵野台図書館☎553・8881

## 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

### ●市民名画劇場

『博士の愛した数式』

**日時** 3月15日㈯
**昼の部** 午後2時30分
**夜の部** 午後6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57分
※入場無料・全席自由（各回先着260人）
※夜の部は中学生以下は保護者の同伴が必要です。