

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19年4月1日現在です。

中央体育館 ☎552・5511

●後期スポーツ教室

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
1 高齢者向け健康体操教室 ～若草健康教室～ (軽体操、踊り、レク・ゲーム等)	高齢者	木	午前9時～10時20分	2月7日～3月13日	6		電子申請 または 電話・窓口
2 小学生バドミントン教室	小学4～6年生	水	午後3時30分～4時55分	1月16日～3月19日	10	定員30人 参加費700円	電子申請 または 往復はがき
3 中学生バドミントン教室	中学生	水	午後5時～6時30分			定員20人 参加費700円	電子申請 または 電話・窓口

●後期開放事業

事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
1 親子体操	2歳児と親	水	午前11時20分～午後0時15分	1月16日～3月19日	10	定員20組 利用券150円	電子申請 または 往復はがき
2 キッズ体操3	3歳児(年少児)	木	午後3時30分～4時25分	1月24日～3月13日	8	定員24人 参加費600円	
3 キッズ体操4	4歳児(年中児)	土	午前10時～10時55分	2月2日～3月22日	8	定員20人 参加費600円	
4 キッズ体操5	5歳児(年長児)	土	午前11時15分～午後0時10分				

申込みはスポーツ教室・開放事業いずれも平成20年1月8日(当日消印有効)までに電子申請または往復はがきで、教室名、氏名、生年月日、住所、電話番号、保護者名等、返信のあて先を明記し、〒197-0005福生市北田園2-9-1中央体育館へ(一部電話での申込みも可、電子申請は市ホームページからできます)。
※参加費のあるものは、教室初日に集金します(親子体操は参加毎に利用券150円を購入)。

熊川地域体育館 ☎552・1980

●後期スポーツ教室

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
1 親子体操教室(フープ、ボール、リズム体操等)	2・3歳児	水	午前10時～11時	1月23日～3月12日	8	定員20組	電子申請 または 往復はがき
2 幼児体操教室(徒手運動、跳び箱、マット・ボール運動等)	4・5歳児	土	午前10時～11時	1月26日～3月15日	8	定員20人	
3 小学生体操教室(跳び箱、縄跳び、マット・ボール運動等)	小学1～3年生	水	午後2時30分～3時30分	1月23日～3月12日	8	定員25人	
4 小学生スポーツ教室(バスケットボール、バドミントン、ミニテニス等)	小学4～6年生	水	午後3時30分～4時30分	1月23日～3月12日	8	定員25人	電話・窓口 (定員になり次第締め切り)
5 すこやか体操教室(レクゲーム、ストレッチ、筋力トレーニング等)	高齢者	木	午前10時～11時30分	1月24日～3月13日	8	定員40人	
6 中・高年者軽スポーツ教室(ミニテニス、カローリング、スティックゴルフ、卓球等)	中・高年者	火	午後1時30分～3時	1月22日～3月18日	8	定員25人	
7 ほのぼの体操教室(高齢者転倒予防筋力トレーニング)	65歳以上	木	午後1時30分～2時30分	1月24日～3月13日	8	定員15人	

申込みは平成20年1月15日(往復はがきは消印有効)までに、教室名、氏名、生年月日、住所、電話番号、保護者名、小学校名等、返信のあて先を明記し、〒197-0003福生市熊川380-7熊川地域体育館へ。

福生地域体育館 ☎530・8811

●後期スポーツ教室

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
1 のびのび健康教室(気功・太極拳)	高齢者	火	午後2時～3時30分	1月22日～3月18日	8		電子申請 または 電話・窓口
2 ジュニアスポーツ教室	小学1～3年生	水	午後2時30分～3時30分	1月9日～3月12日	10	先着40人 参加費500円	電話・窓口
3 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				
4 シニア体操教室(有酸素運動等)	50歳以上	木	午前10時30分～正午	1月10日～3月13日	10		電子申請 または 電話・窓口
5 シルバー元気教室(下肢の筋力トレーニング等)	高齢者	木	午後2時～3時				電子申請 または 往復はがき
6 幼児体操教室	4・5歳児	土	午後2時～2時45分	1月19日～3月8日	8	定員30人	

幼児体操教室は、平成20年1月10日(当日消印有効)までに電子申請または往復はがきで、教室名、氏名、生年月日、年齢、住所、保護者名等、返信のあて先を明記し、〒197-0013福生市武蔵野台1-8-7福生地域体育館へ。
※他の教室は12月20日から電子申請、電話、窓口で申込みを受け付けます。

●後期公開指導事業

事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
1 バランスボールトレーニング	一般	火	午後7時30分～8時30分	1月8日～3月25日	10	定員25人	当日、個人 利用券(150 円)を購入
2 ベーシックエアロビクス	一般	火	午前10時～11時			定員40人	
3 ウェンズデーバドミントン	一般	水	午前10時～11時30分	1月9日～3月26日	12	定員15人	
4 ベーシックエアロビクス2	一般	木	午後7時30分～9時	1月10日～3月27日	11	定員40人	
5 みんなでストレッチ	一般	金	午前9時～10時			定員40人	
6 金曜卓球倶楽部	一般	金	午前10時～11時30分	1月11日～3月28日	12	定員28人	
7 午後のストレッチ	一般	金	午後2時～3時			定員10人	
8 バランスボールトレーニング	一般	土	午後8時～9時	1月12日～3月29日	12	定員25人	

事前申込み不要。室内用運動靴を持参してください。

スポーツ

ふっさ新春

ウォーキング大会

2008年新春ウォーキングは「公園めぐり」です。市内のさまざまな公園を巡り、その周りの自然を満喫できるコースです。今まで気付かなかった新発見ができるかも。

ウォーキング後は恒例の「すいとん」が待っていますので、お椀とお箸を忘れずに。

コース 中央体育館↓多摩川中央公園↓明神下公園↓熊川公園↓熊川地域体育館↓みずくらいど公園↓第一中学校↓中央図書館・福庵↓福生公園↓牛一公園↓金堀公園

参加費 一人300円(約8km)

持ち物 お椀・お箸・水筒・雨具

申込み 1月10日午後5時までに参加費を添えて直接、



日時 平成20年1月12日(土) 午前8時45分 中央体育館裏臨時駐輪場集合

問合せ 中央体育館 ☎552・5111

開放事業

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、その後はトレニングルームでエアロバイクやランニングマシンなど使った有酸素運動、マシンを使った筋力トレーニングを行います。

一人ドレーニングルームを使うのはちょっと不安

ストレッチ、ウォーミングアップを行い、その後はトレニングルームでエアロバイクやランニングマシンなど使った有酸素運動、マシンを使った筋力トレーニングを行います。

参加方法 当日、券売機で個人利用券(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、汗拭きタオル、飲料水が必要です。

申込み 中央体育館窓口で簡単な登録があります。

参加方法 当日、券売機で個人利用券(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。

対象 18歳以上の女性

指導 体育館スポーツトレーナー

日時 平成20年1月7日(日) 20日(日) 午前10時～正午

場所 熊川地域体育館(室内用運動靴持参)

対象 市民

参加方法 当日券売機で個人利用券(大人150円、小人70円)を購入してください。

※身障者の方は無料です。

問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980

郷土資料室

小学生わくわく冬休みワークショップ 親子体験講座

1月のエンジョイ スティックゴルフデー

日時 平成20年1月7日(日)・20日(日) 午前10時～正午

場所 熊川地域体育館(室内用運動靴持参)

対象 市民

参加方法 当日券売機で個人利用券(大人150円、小人70円)を購入してください。

※身障者の方は無料です。

問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980

体験!輪飾り作り 福生の藁でお正月飾りを作ろう!

昔の福生にはたくさんのお正月飾り、そこで取り、そこで取れた藁は、家で正月飾りや縄作りの材料として使われました。

今回の体験学習では、今年、福生の田んぼでできた藁を使って縄を作り、お正月の輪飾り作りに挑戦します。

農閑期の年中行事や郷土の歴史にふれてみましょう。

気軽に参加してください。

日時 12月26日(水) 午後2時～3時30分

場所 中央図書館2階会議室

対象 市内在住の小学生の親子(子どものみでも可)

定員 先着15組

申込み 12月18日から電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

