市役所の代表電話番号は

スポーツ

＝中央体育館開放事業＝

子育てママリズム体操（託児付き）

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

日時8月1日～10月3日の毎週水曜日、午前10時～11時の全10回
場所中央体育館卓球場
対象8月1日現在で、1才6か月以上3歳以下の未就園児を持つ母親
定員20人（申込み多数の場合責任抽選）
指導体育館スポーツトレーナー
託児（別室にて行います）
参加費1, 000円（期間中お子様1人託児料。教室初日に集金）
※当日は室内用運動靴を持参し、直接会場にお集まりください。また参加ごとに個人利用券(150円)を購入していただきます。
申込み電子申請または往復はがきで、教室名、住所、氏名、電話番号、お子様の氏名、生年月日を記入の上、7月20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☎552・5511へ。

ウォーキング講習会

ウォーキングは、「散歩」とは違って、普段歩いているペースを速め心拍数を上げて体内にいっぱい酸素を取り込んで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、気軽にできる人気の健康法のひとつです。

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7月14日㈯午前10時～※毎月第2土曜日実施
集合中央体育館・測定室
場所多摩川中央公園ほか
対象市民
内容血圧、体脂肪測定等（屋内）、ウォーキング(屋外)
※申込み不要
指導体育館スポーツトレーナー
問合せ中央体育館☎552・5511

初心者ナイターテニス教室

日時7月27日㈮～8月17日㈮の毎週火曜・金曜、午後7時30分～9時30分の全6回（雨天の場合の予備日あり）※8月3日㈮はお休みです。

場所武蔵野台テニスコート
対象市内在住・在勤・在学の初心者(高校生以上)
参加費1500円(ボール代等)
定員60人（申込み多数の場合責任抽選）
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、電話番号を記入のうえ、7月18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☎552・5511へ。

親子でビクス

お子様が小さいのでなかなか運動ができないママさん。ちょっと動いてみませんか。

日時7月12日㈭、19日㈭午前10時30分～11時30分の全2回
対象2・3歳児と母親
定員20組
内容ママは軽いエアロビクス。子どもはボール遊び。
費用1回につき1組150円(個人利用券を購入)
申込み7月3日から電話または直接福生地域体育館☎530・8811へ。

“わが町から育てよう国体選手”（ジュニア育成地域推進事業）

子どもが健康で丈夫な身体をつくるための食事と栄養についての講演会を開催します。

ジュニアスポーツ教室関係者及び子どもをお持ちの保護者の皆さん、ご来場をお待ちしています。

日時7月13日㈮午後7時※入場無料
場所市民会館小ホール（つつじホール）
演目「スポーツとたべもの」
講師上村香久子氏（国立スポーツ科学センター管理栄養士）
主催体育協会
後援教育委員会
問合せ体育協会事務局☎551・0211

ラジオ体操研修会

ラジオ体操「第一、第二、みんなの体操」の基本を覚え、健康で元気な毎日を過ごすための研修会を行います。

①**日時**7月8日㈰午前9時30分～11時30分**場所**福生第三小学校体育館
②**日時**7月15日㈰午前9時30分～11時30分**場所**福生第四小学校体育館

講師遠藤愛氏（ＮＨＫテレビ体操アドバイザー）
参加費無料
※体操のできる服装で、体育館履きを持参。
問合せ福生市ラジオ体操会連盟・児島☎553・3618

催し物

としょかん夏のおたのしみ会

人形劇「だんごどっこいしょ」、パネルシアター、大きな絵本、ピクチャーボックスなど楽しいおはなしがいっぱいです。ぜひあそびにきてね!!

日時7月19日㈭午後3時～(約45分)
場所中央図書館2階
対象幼児～小学生
定員70人
※入場無料、申込み不要。直接会場へどうぞ。
問合せ中央図書館☎553・3111

図書館子ども映画会「ハリー・ポッターと炎のゴブレット」(吹替版)

日時わかたけ図書館（☎551・0083）24日㈫・武蔵野台図書館（☎553・8881）25日㈬・わかぎり図書館（☎552・7421）26日㈭・中央図書館（☎553・3111）27日㈮で、各館ともに午後2時～午後4時40分（上映時間は157分）
定員先着各70人（武蔵野台図書館は先着150人）武蔵野台図書館は武蔵野台児童館と共同開催。
対象小学生～高校生
※入場無料、直接会場へ。
問合せ各図書館へ。

子どもも大人もわくわくどようび『千代紙で「しおり」を作ろう』

千代紙は、版画と同じ手法で、版木に何度も色をのせて刷ります。今回は人形型のしおりを作ります。

日時7月14日㈯午前10時～午後4時まで(正午～午後1時を除く)30分程度の体験学習です。直接郷土資料室においでください。
場所郷土資料室(中央図書館内)
問合せ郷土資料室☎530・1120※月曜休館(月曜日が祝日の場合火曜日休館)

劇団カッパ座西多摩公演「天のたまご」

日時7月14日㈯午後1時開演(午後0時30分開場)
場所市民会館大ホール（もくせいホール）
入場料前売2,000円(当日2,500円)
※全席自由
共催劇団カッパ座、福生・国立カッパ友の会
後援福生市教育委員会ほか
問合せ福生カッパ友の会☎551・2027

夏だ、プールへ出かけよう!

●水泳教室

市内在住、在学の①②の方が対象です。
①身障者の方
②小・中学生(25ｍ泳げない方対象)
日時7月20日㈮午前10時～正午
※申込み不要。当日直接、市営プールへ。

●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10日㈫～13日㈮午後3時30分集合
集合場所市営プール50ｍプール前（案内板が立っています。）
持ち物水着、ロッカー代(100円※リターン方式)、無料券
認定基準泳ぎ方は自由ですが、100ｍ(50ｍプール往復)を途中で足をつかずに休まず泳ぎきれること。
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」より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、必要事項を明記し、認定会当日にお持ちください。
※5年生のとき認定された方は、昨年度の認定書カードが今年度も有効です。紛失された方は、中央体育館窓口で再発行します。
問合せスポーツ振興課☎552・5511

広大な緑のプールサイド　国営昭和記念公園レインボープール

レインボープールは9種類のプールが楽しめる首都圏最大級のレジャープールです。さらにプールと公園は行き来が自由。泳ぎに飽きたらサイクリング、バーベキュー、パターゴルフなど楽しみ方は無限大です。

プール営業期間 7月15日㈰から9月2日㈰