

# 講座・催し

## = 中央体育館開放事業 =

### 1 ヨガ教室2、申込み開始!

ヨガ教室1に続く第2弾。意識を集めて「ゆっくり呼吸をします…」内容は初心者向けです。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。

**日時**7月6日～8月24日、毎週金曜日の正午～午後1時、全8回

**場所**中央体育館卓球場

**対象**18歳以上の市民の方(高校生除く)

**定員**30人

**指導**インストラクター

**参加方法**当日、券売機で個人利用券(150円)を購入し、受付に提出後、直接会場へ。

**注意事項**お子様連れの参加はご遠慮ください。

**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、6月20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。申込み多数の場合、責任抽選。

### 2 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。さまざまなト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と効果的、転倒防止にも役立ちます。みんな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～

**場所**中央体育館・柔剣道場

**対象**高齢者の方  
**指導**体育館スポーツトレーナー  
**参加方法**当日、券売機で個人利用券(150円)を購入し、受付に提出後、直接会場へ。  
※室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水持参。

**申込み**初回のみ中央体育館窓口で簡単な登録があります。

### 3 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。

フォームローラーは、身体の内側からこりをほぐし、体幹のバランスを整えます。ポールを降りた後、床に吸い込まれるような不思議な感覚を体感してください。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

**対象**市民

**指導**体育館スポーツトレーナー

**参加方法**当日、券売機で個人利用券(150円)を購入し、受付に提出後、直接会場へ。

**申込み**初回のみ中央体育館窓口で簡単な登録があります。

**問合せ** 1～3 いずれも中央体育館 ☎552・5511へ。

### 第27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20日(土)、21日(日)に予定しています。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9日(土)午前10時30分～11時30分(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8日までに公民館松林分館 ☎552・3624へ。



## 第25回福生市民音楽祭

### 「みどりのハーモニー 2007」～Believe 明日へ!～

子どもから大人まで、女性も男性も。市内の音楽好きの人たちがつどい、みんなで作り楽しむ音楽祭です。

コーラス・リコーダー・草笛や、吹奏楽・ジャズバンドの演奏と、そして、今年も公民館主催の「市民音楽講座」参加者の皆さんによるすばらしい舞台があります。

日曜の午後のひとときを、みんなの音楽でお過ごしください。

**日時**6月17日(日) **開場**正午 **開演**午後0時30分 **終演予定**午後4時

※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、福生第三中学校吹奏楽部、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

**問合せ**鳥居 ☎552・6403・公民館本館 ☎552・1711



### ちょっと上いくイベントを

#### あなたの手で!

#### 「音響・照明機材操作講習会」

ちょっとした会議やイベントでも音響・照明機材を効果的に活用すれば素晴らしいものになります。

公民館では音響機材(マイク・スピーカーや音響調整卓など)や照明機材(スポットライトや調光卓など)を備え、サークルや公共的団体に貸し出しをしています。その機材の操作を学び、ちょっと上いくイベントをあなたの手で実現してみましよう。

**日時**音響6月13日(水)、照明6月20日(水)、いずれも午後7時30分～9時30分

**場所**公民館本館

**講師**舞台技術の専門家

**定員**音響・照明とも先着15人

**申込み**6月5日から公民館本館 ☎552・1711へ。

### 「じゃがいもの収穫と

#### 大豆種まき体験教室」

#### ～親子の食育講座シリーズ1～

じゃがいもの掘り取りと大豆の種まきを親子で体験してみませんか?

**日時**6月17日(日)午後1時～4時

**場所**原ヶ谷戸農地

**対象**市内在住の親子(親子参加であれば子どもの年齢は問いません)

**定員**先着20人

**費用**100円(1人あたりの原材料費・保険代)

**講師**市内農家

**持ち物**軍手、タオル、日よけ道具、ビニール袋

※汚れてもいい服装(長袖・長ズボン)で、飲み物を持参してください。

**申込み**6月5日午前10時から電話で公民館白梅分館 ☎553・3454へ。



### 「市民会館応援団員」募集

市民会館主催事業内容を決めるため、意見やノウハウを持ちよる「応援団員(ボランティア)」を募集します。

**日時**初回6月14日(木)午後7時30分～9時30分 ※以後、数回のワークショップを予定しています。

**場所**市民会館

**定員**15人(申込み多数の場合は責任抽選)

**申込み**6月10日までに市民会館 ☎552・1711へ。

### 道徳授業地区公開講座の

#### お知らせ

「道徳授業地区公開講座」は、子どもたちの心の教育や家庭・学校・地域における道徳教育の在り方・連携への理解を深めようとの趣旨から、授業公開と意見交換を行うものです。

多くの保護者・市民の皆さんのご出席をお待ちしています。

**日時**6月8日(金)午後1時30分～

**場所**福生第一小学校

**問合せ**教育委員会指導室学務・指導係 ☎552・7711

### 福生市学校保健会講演会

#### 「よく耳にする感染症

#### ～その感染メカニズムと感染制御～」

SARS流行地での視察体験、あるいは大学病院での感染制御の経験から、インフルエンザ、ノロウイルス等感染症への正しい対処法についてお話しいたします。

**日時**6月16日(土)午後2時40分～

**場所**福祉センター2階集会室

**講師**小林 治氏(杏林大学医学部附属病院感染症科外来医長)

**問合せ**教育委員会指導室学務・指導係 ☎552・7711

### 市民名画劇場「恋愛適齢期」(字幕)

**日時**6月16日(土)

**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**2時間8分

入場無料・全席自由(先着260人)

※夜の部は、中学生以下は保護者の同伴が必要



### 市民会館主催事業年間予定

今年度は、次の4本を予定しています。

| 日程        | 内容                                   |
|-----------|--------------------------------------|
| 9月8日(土)   | しまじろう<br>ふしぎなもりのものがたり(2回公演)          |
| 10月14日(日) | 伊勢正三・太田裕美・大野真澄<br>アコースティックナイト in ふっさ |
| 11月18日(日) | ものまねエンターテイメント<br>コロッケコンサート2007(2回公演) |
| 12月23日(日) | 亀渕友香&VOJA2007<br>クリスマスコンサート in ふっさ   |

※開演時間・料金・チケット発売日等、詳細については後日お知らせします。

**教育相談室土曜開室日のお知らせ** 6月の教育相談室土曜開室日は6月9日(土)午前9時～午後4時です。相談は予約制ですので電話で申し込みください。また、電話相談もお受けします。**問合せ**教育相談室 ☎551・7700

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