市民会館インフォメーション

生涯学習ガイド

18年度は市民名画劇場にご来場いただき、ありがとうございました。今年度は5月からとなります。皆さんのご来場をお待ちしています。問合せ市民会館☎552・1711

公民館

●市民音楽講座 参加者募集

今年も6月に行われる市民音楽祭に参加を予定しています。

初めての方も一緒に市民音楽祭のステージで歌ってみませんか。

日時4月15日(日)・21日(土)・28日(土)・5月9日(水)・13日(日)・19日(土)・27日(日)・6月3日(日)・10日(日)・16日(土)全10回。日曜＝午後1時30分～3時30分、水曜・土曜＝午後7時30分～9時30分

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

曲目翼をください、小鳥のうた他

申込み4月4日午前9時から公民館本館☎552・1711へ。

●第25回市民音楽祭 ボランティア募集

6月17日(日)に市民音楽祭が市民会館大ホールで行われます。

当日市民音楽祭をお手伝いしてくれる方を募集します。内容は①受付②会場整理などです。

問合せ鳥居（福生市音楽愛好者連絡会）☎552・6403か公民館本館☎552・1711へ。

●自転車講座 ～自転車で広がる世界～

自転車のメンテナンスやパンクの修理を自分でやりたい、サイクリングをしたい、そのような思いをかなえませんか。

日時4月18日、25日、5月9日、16日の水曜日午後7時30分～

場所公民館本館第3集会室

講師山口浩氏（専門家）

定員先着12人

申込み4月4日午前9時～公民館本館☎552・1711へ。

●春・夏野菜の栽培の知識と実践の教室（平日体験型） ―大人のための食育講座―

農家のお手伝いをしながら、春・夏野菜の栽培に関する知識と実践を体験します。

最初は公民館において講義形式の知識習得。そして市内の農地で実践します。

わずかに残った福生市の農地を保全しながら農的な体験を満喫してください。

日時4月18日、25日、5月9日の水曜日午後1時～3時

場所白梅会館。3回の講義終了後は農地で実践（日程は講義の中で検討）。

対象市内在住の方で家庭菜園と緑地保全を体験したい方

講師原ヶ谷戸の農家及び公民館職員

定員10人（多数の場合は責任抽選）

※原材料費は栽培する野菜によって決まります。

申込み4月10日までに公民館白梅分館☎553・3454へ。

図書館インターネットサービスのお知らせ

図書館では4月17日(火)からご自宅のパソコン、携帯電話からインターネットによる資料の予約、延期の手続き、貸出中資料の確認等ができるサービスを開始します。

このサービスを利用するには、図書館でパスワード発行の申請が必要です。サービス開始に先立ち、パスワード申請の事前受付を行います。

受付4月3日(火)午前10時～利用者カードを持参して、市内の各図書館へ。

対象図書館の利用者カードをお持ちの方。

なお、利用者カードをお持ちでない方は登録してください。高校生以上の方は、住所確認の書類(健康保険証・運転免許証等)をお持ちください。

詳細は、4月15日号広報ふっさ及び図書館ホームページ(http://www.lib.fussa.tokyo.jp/)でお知らせします。

問合せ中央図書館☎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

スポーツ

●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5月11日以降毎週金曜日正午～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（高校生除く）

定員各コース25人

指導インストラクター

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、4月24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。

※参加方法は、当日、券売機にて個人利用券（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。

なお、お子様連れの参加は、ご遠慮ください。

●ヘルシーシェイプ《19年度新設事業》

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ルームでマシンを使った筋力トレーニング。一緒に体を引き締めましょう！

日時4月5日以降毎週木曜日午後2時～

場所中央体育館・剣道場及びトレーニングルーム

対象18歳以上の女性

指導体育館スポーツトレーナー

参加方法中央体育館窓口で簡単な登録が必要です。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。

※室内用運動靴が必要。

●ウォーキング講習会

ウォーキングは、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。

はき慣れたスポーツシューズをお忘れなく。

日時4月21日(土)午前10時

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)

指導体育館スポーツトレーナー※申込み不要

●相談事業《目で見る健康コーナー》

食事やからだの相談もできます。

日時4月20日(金)午後3時15分～4時15分、27日(金)午前11時～正午

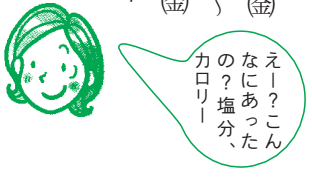
場所中央体育館・測定室

対象市民

※申込み不要

指導保健師、栄養士

問合せいずれも中央体育館☎552・5511へ。



●リズム＆シェイプアップ

リズムダンスと筋トレ（ダンベル・バランスボールなど）で、いい汗かいてゆったりのんびりストレッチ体操！

日程昼の部毎週金曜日午後1時30分～3時

夜の部毎週木・土曜日午後7時30分～9時

対象中学生以上の市民（ただし夜の部の中学生参加は保護者同伴のみ）

場所熊川地域体育館

参加方法当日券売機で個人使用券（大人150円、小人70円）を購入して参加してください。※室内用運動靴が必要。

問合せ熊川地域体育館☎552・1980

郷土資料室企画展示

『昔々あるところに…ちりめん本が語る昔話』

「ちりめん本」をご存じですか？ちりめん本の名前は、着物や風呂敷に使われる生地の「ちりめん」のように、凹凸のあるしなやかな和紙を使っているところからつけられました。

ちりめん本の歴史は、明治10年代後半から発行され、昭和まで続いていたようです。内容は、日本の昔話や風俗習慣、年中行事が多く、外国人向けのお土産として売られていたため、英文・独文・仏文などに訳されています。

展示では、ちりめん本の魅力の一つでもある色鮮やかな挿絵（さしえ）を、より深く鑑賞してもらうために、描かれている民具の実物も展示します。

期間4月21日(土)～6月10日(日)

休館日月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）

問合せ郷土資料室☎530・1120

「小学生わくわくどようびワークショップ」

人面把手（とって）

墨と和紙を使って、土器の拓本をつくろう。

福生の長沢遺跡で見つかった本物の土器にさわります。

日時4月21日(土)午前10時～午後4時まで（正午～午後1時は除く）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