

秋だ、体を動かそう!

開放事業

①ヤング・ママ

リズム体操(託児付き)

「運動はしたい、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11月8日～平成19年1月24日の毎週水曜日、午前11時～の全10回(11月29日は休み)

場所福祉センター理学療法室ほか※開始10分前集合

対象11月1日現在1才6か月以上3歳以下で未就園児を持つ母親

定員20人(申込み多数の場合)

講座に参加してみませんか

「身近なものでリサイクル」

使わなくなった布や牛乳パックなどを利用して、便利な小物作りなどちよっとした工夫で環境を守る事ができます。身近なところから考えてみませんか。

日時・内容①10月31日「環境すごろくとふくろろのブローチ作り」、②11月7日「古布を使ったきんちゃく作り」、③11月14日「牛乳パックのおしゃれな小物入れ」以上の日程、午後2時～4時の全3回

合責任抽選)
指導 体育館スポーツトレーナー
※託児は別室で行います。
参加費 1,000円(期間中お子様1人託児料)を教室初日に集金
参加方法 直接会場にお集まりください。※参加ごとに150円かかります。また、室内用運動靴が必要です。(オリエンテーション実施予定)

の健康法のひとつです。
日時10月14日(土)午前10時～
場所中央体育館・測定室
内容 血圧、体脂肪等測定(屋内)、体操及びウォーキング(屋外)

対象 高校生以上の市民
指導 体育館トレーナー
参加費 無料
※参加当日、運動できる服装で測定室にお集まりください。事前の申込みは不要です。雨天中止。

問合せ ①②ともにスポーツ振興課 ☎52・5511

福生地域体育館 秋のスポーツ フェスティバル
ウォーキングは、手軽に取り組める運動です。肥満の解消になるほか、心肺機能の向上にもつながり人気

場所 公民館本館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着20人
講師 新宿リサイクル活動センター職員ほか

持ち物 裁縫道具、不要な布、牛乳パック4枚、包装紙、はさみ、30cm定規
申込み 10月3日から公民館本館 ☎52・1711へ。

点字講座
点字の基礎を学び、バリアフリーを考えてみませんか。また、視覚障害者のお話も伺います。
日時 ①10月17日(点字版を使って点字を打つ)②10月24日(点字で名刺やメ

ニューを作る③10月31日(アイマスク体験をする)
④11月7日(点字絵本、手紙の書き方を学ぶ)⑤11月14日(絵本、手紙の仕上げ)以上の日程、午後1時30分～3時30分の全5回

場所 公民館本館
対象 市内在住在勤在学の方
定員 15人
申込み 10月8日までに公民館本館 ☎52・1711へ。
※定員を超えた場合は責任抽選。

楽しい俳句講座
俳句の楽しさを学び、地域の情報交換ができる仲間づくりをしませんか。

武甲山の麓にある秩父札所と羊山公園を巡ります。
日時10月18日(水)
対象 市内在住在勤の方
定員 20人(応募者多数の場合、責任抽選)※中級者向け
費用 保険代100円・交通費実費
申込み 3日～10日までに公民館本館 ☎52・1711へ。

秩父札所を巡る
武甲山の麓にある秩父札所と羊山公園を巡ります。
日時10月18日(水)
対象 市内在住在勤の方
定員 20人(応募者多数の場合、責任抽選)※中級者向け
費用 保険代100円・交通費実費
申込み 3日～10日までに公民館本館 ☎52・1711へ。

日時10月21日(土)午前9時30分～11時
対象 市民
内容 エアロビクス、ストレッチ等
参加費 無料※申込み不要、直接会場へ。
問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811

玉川上水ウォーキング
参加者募集のお知らせ
日時11月5日(日)午前9時45分集合
場所 都立小金井公園
対象 都営水道使用地域在住者(小学生以下は保護者同伴)
募集人数 200人(応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料(参加者には水道グッズ等記念品を贈呈)
コース 都立小金井公園～玉川上水駅付近(約9Km)※途中解散可能

都市農業の教育講座1
「都市農業の保全と援農」
都市農業の維持・保全は農業経営者だけの課題ではありません。市民の援農をおとした農業者との協同の姿を語り合います。
日時10月25日(水)午後6時～9時
場所 白梅会館対象市内在住、在勤の一般成人、市内農業者定員先着20人費用無料
講師 萩原捷氏(小平市援農実践者)持ち物 筆記用具
申込み 10月4日午前10時から18日午後5時までに公民館白梅分館 ☎53・3454

教育講座
「学校・社会・環境」教育
各分野の研究者を招き、今日の課題とあるべき方向を学ぶ機会としていきます。今回は、地域通貨(エコマネー)の仕組みや働き、取り組み事例の話をお聞きます。
日時10月18日(水)午後7時30分～9時30分
場所 松林会館
問合せ 公民館松林分館 ☎52・3624

第26回松林 だれでもなんでも展
今年も手芸、写真、陶芸、絵画などの手作り作品の展示、コーラスや大正琴、剣詩舞などの演示と、豊富なメニューの喫茶コーナーでお楽しみください。
日時 ①10月21日(土)午前10時～午後5時 **内容** 水彩画、陶芸、手芸などの作品展示と、マジックショーなどの演示、喫茶コーナー
②22日(日)午前10時～午後4時 **内容** 展示は前日同様、

第44回東京都公民館 研究大会のご案内
東京都公民館連絡協議会では私たちの暮らしを豊かにする公民館とは、そして新しい創造を考える機会として研究大会を開催します。
日時12月3日(日)午前9時30分～午後4時
場所 小金井市立小金井第二中学校及び小金井市公民館本館
「アーム」地域づくりに果たす公民館のあり方と新しい創造 **課題別集会**
①自治体の行政改革と公民館
②団塊世代の地域デビュー
③知的障がい者学級と公民館
④公民館の原点に立ち戻る
⑤心のふるさとづくり
⑦市民がそだつ公民館
だより⑧地域に生かす高齢者の学び
参加費 1,000円(記録集CD-ROM代等)
注意事項 ①内履き、外履き入れをご持参ください。
②駐車場がないため、民間駐車場や公共交通機関をご利用ください。
申込み 10月31日までに申込書(各公民館にあります)にご記入の上、参加費を添えてお近くの公民館へ。
問合せ 公民館本館 ☎52・1711

フレッシュランド西多摩
【オープン5周年記念イベント】
■回数券を割引販売します!
期間10月3日(火)～15日(日)
お得な回数券をさらに20%OFFで販売。
青梅市・福生市・羽村市・瑞穂町在住の方
(大人3時間11回分5,000円 → 4,000円、
子ども3時間11回分2,500円 → 2,000円)
上記以外の地区に在住する方
大人3時間11回分8,000円 → 6,400円
子ども3時間11回分4,000円 → 3,200円
■5周年記念抽選会を行います!
10月11日(水)～15日(日)ハズレくじなし!
■各種展示会を開催
近隣地元協議会のご協力で行います。
○書道展 10月3日(火)～9日(月)
○和紙ちぎり絵展 10月11日(水)～15日(日)
○切り絵展 10月17日(火)～29日(日)
定期点検のため、10月24日(火)は臨時休館します。
問合せ フレッシュランド西多摩 ☎570・2626 **URL** <http://www.nishiei.or.jp>

楽しい俳句講座
俳句の楽しさを学び、地域の情報交換ができる仲間づくりをしませんか。

フレッシュランド西多摩
【オープン5周年記念イベント】
■回数券を割引販売します!
期間10月3日(火)～15日(日)
お得な回数券をさらに20%OFFで販売。
青梅市・福生市・羽村市・瑞穂町在住の方
(大人3時間11回分5,000円 → 4,000円、
子ども3時間11回分2,500円 → 2,000円)
上記以外の地区に在住する方
大人3時間11回分8,000円 → 6,400円
子ども3時間11回分4,000円 → 3,200円
■5周年記念抽選会を行います!
10月11日(水)～15日(日)ハズレくじなし!
■各種展示会を開催
近隣地元協議会のご協力で行います。
○書道展 10月3日(火)～9日(月)
○和紙ちぎり絵展 10月11日(水)～15日(日)
○切り絵展 10月17日(火)～29日(日)
定期点検のため、10月24日(火)は臨時休館します。
問合せ フレッシュランド西多摩 ☎570・2626 **URL** <http://www.nishiei.or.jp>

楽しい俳句講座
俳句の楽しさを学び、地域の情報交換ができる仲間づくりをしませんか。

フレッシュランド西多摩
【オープン5周年記念イベント】
■回数券を割引販売します!
期間10月3日(火)～15日(日)
お得な回数券をさらに20%OFFで販売。
青梅市・福生市・羽村市・瑞穂町在住の方
(大人3時間11回分5,000円 → 4,000円、
子ども3時間11回分2,500円 → 2,000円)
上記以外の地区に在住する方
大人3時間11回分8,000円 → 6,400円
子ども3時間11回分4,000円 → 3,200円
■5周年記念抽選会を行います!
10月11日(水)～15日(日)ハズレくじなし!
■各種展示会を開催
近隣地元協議会のご協力で行います。
○書道展 10月3日(火)～9日(月)
○和紙ちぎり絵展 10月11日(水)～15日(日)
○切り絵展 10月17日(火)～29日(日)
定期点検のため、10月24日(火)は臨時休館します。
問合せ フレッシュランド西多摩 ☎570・2626 **URL** <http://www.nishiei.or.jp>

楽しい俳句講座
俳句の楽しさを学び、地域の情報交換ができる仲間づくりをしませんか。