

郷土資料室企画展

# 『福生の雑木林』開催中

6月22日(水)まで

問合せ郷土資料室 ☎530・1120



「コゲラ」

開館時間 午前10時～午後5時  
休館日 月曜日・※月曜が祝日の場合は開館し、翌日が休館となります。



「ミズキ」

講師 栗原仁氏（福生市文化財保護審議会委員）  
対象 市内在住の勤の方（小学校入学前の方は保護者同伴）定員30人  
申込み 5月5日午前9時から電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

## 古文書学習会入門編

## 郷土資料室の見学会

『子どもも大人もわくわくしよう』 雑木林の植物や昆虫を見に行こう！  
文化の森やホテル公園で初夏の雑木林の観察をします。

日時 5月21日(土)午後1時～1時45分  
中央図書館玄関前集合（雨天の場合28日(土)に延期）  
参加費 保険代1000円

市内に伝わる古文書にふれ、福生の歴史をひもといて見ませんか。古文書をとんとん読んだことのない方対象です。江戸時代の読みやすく興味深い古文書をテキストに使用します。  
日時 5月12日(木)午後7時30分～9時  
場所 中央図書館2階会議室  
講師 高崎勇作氏（福生市文化財保護審議会会長）  
定員 20人  
申込み 5月5日午前9時から電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。

## 講座・教室

### 公民館

#### 保育室併設講座

「がんばり過ぎない子育てを」育児を私一人に押しつけないで！  
子どもを授かって、心から喜んだのは数か月前。それが、365日24時間子育てに追われているような気持ちになっていませんか。親子で楽しい生活を送るために、どうすれば良いかを考えていきましょう。  
日時 5月17日～10月25日の毎週火曜日 午前10時～正午 全15回

場所 松林会館 定員20人（保育室の定員は15人）定員を超えた場合は初めての方を優先し、責任抽選。  
申込み 5月12日午後5時15分までに直接公民館松林分館 ☎552・3624へ。

## 児童館であそぼう 5月(その1)

田園児童館 ☎552・3133

- ◆おはなし会「げんきなこどもみんななかよし」2日・9日・16日・23日・30日の月曜日午後3時30分～4時 対象小学生
- ◆よちよちすくすくひろば10日(火) 午前10時～11時30分 対象0・1歳の幼児と保護者
- ◆親子であそぼう「ふうせんをつくってあそぼう」17日(火) 午前10時30分～11時30分 対象1歳6か月以上の幼児と保護者 ※動きやすい服装でお越しください。

武蔵野台児童館 ☎553・8822

- ◆のびのびひろば10日(火) 午前10時～正午 対象0・1歳児と保護者 ※時間内で自由に遊びに来てください。
- ◆料理教室「アップルUFOをつくろう」11日(水) 午後3時15分～4時45分 対象小学生以上24人 材料費100円 持ち物 うわばき。

## 熊川児童館 ☎539・1515

- ◆あつまれ!ともだち「ゲーム大会」13日(金) 午後3時30分～4時30分 対象小学生以上
- ◆わくわくひろば「スタンプであそぼう」パネルシアター「クレヨンシュッシュ」17日(火) 午前10時30分～11時30分 対象2歳以上の幼児と保護者
- ◆こぐまひろば「ともだちいっぱい」10日(火) 午前10時～正午 対象0・1歳児と保護者 ※親子のふれあい交流の場・保健師来館
- ◆くまさんひろば「パオパオバルーン」17日(火) 午前10時30分～11時 対象幼児と保護者 持ち物 うわばき・水筒
- ◆料理パンパン「メルヘンパフェ」18日(水) 午後3時～4時30分 対象小学生24人 材料費100円 持ち物 うわばき・三角巾・エプロン (申込み: 9日午後4時～4時30分)

## スポーツ

### 体育館の開放事業

#### ◆ボクササイズ!

ヘルシーエクササイズ フィットネストレーニングにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体力アップをはかるとともに引き締まったボディづくり、ストレス解消の効果も期待できるエクササイズです。運動不足解消に、ダイエットにお勧めです。



日時 5月13日、27日（金曜日）午前9時45分～※毎月第2、第4金曜日  
場所 中央体育館主競技場Bコート  
対象 市民の方  
指導 吉田由香里  
申込みは不要ですが、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。  
◆ヒーリングストレッチ ストレッチポールを使っ

日時 5月13日、27日（金曜日）午前9時45分～※毎月第2、第4金曜日  
場所 中央体育館主競技場Bコート  
対象 市民の方  
指導 吉田由香里  
申込みは不要ですが、中央体育館窓口で簡単な登録があります。

たりラックスタイムストレッチ教室。身体の内側から凝りをほぐし体幹のバランスを整える(リセット)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。(内容は異なる場合もあります。)簡単な気力トレーニングにも挑戦。  
日時 毎週水曜日、木曜日 水曜午後2時～、木曜1時30分～  
場所 中央体育館柔剣道場または測定室  
対象 市民の方

指導 体育館トレーナー  
申込みは不要ですが、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。  
※いづれも室内用運動靴が必要。  
問合せ いずれも中央体育館 ☎552・5511

新緑のさわやかハイキング  
日時 5月29日(日) ※雨天中止  
集合 集合 福生駅改札口 午前9時  
コース 軍畑駅～高水三山～御嶽駅(青梅線軍畑駅下車 徒歩約4時間30分)  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
参加費 一人1000円(保険代) 交通費は自己負担  
持ち物 弁当、飲み物、雨具など  
申込み 5月26日(木) 午後5時までに参加費を添えて直接各体育館へ。  
問合せ スポーツ振興課(中央体育館内) ☎552・5511

新緑の季節になりました。草笛を吹くにはちょうど良い季節です。葉っぱ一枚でどこでも自由に手軽に吹けるクサブエプレイヤーにトライしてみませんか。  
日時 5月12日～6月16日の毎週木曜日、全6回、午後7時30分～9時30分  
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 河津哲也氏(関東草笛の会代表)

「第20回幼児の楽しい運動会」参加者募集  
日時 6月7日(火) 午前10時～午後0時30分  
場所 中央体育館主競技場(2階)  
対象 市内在住の乳幼児と保護者 先着200組  
申込み 5月23日から6月1日の間に各児童館へ。



催し