

福生市のホームページアドレスはhttp://www.city.fussa.tokyo.jp/です

体育館前期スポーツ教室

申込み4月20日(水)から各体育館へ(電話・電子申請での申込みもできます)。電子申請は福生市ホームページから行えます。★印のついている教室は往復はがき・電子申請での申込みが必要です(応募多数の場合は責任抽選とします)。

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
★小学生バドミントン教室(基礎練習、試合等)	小学4～6年生	水	午後3時30分～4時55分	5月18日～7月6日	8	定員30人。保護者の承諾必要。参加費500円	往復はがき・電子申請
中学生バドミントン教室(基礎練習、試合等)	中学生		午後5時～6時30分			先着30人。保護者の承諾必要。参加費500円	窓口・電話・電子申請
若草健康教室(軽体操、踊り、レク・ゲーム等)	高齢者	木	午後1時30分～3時	5月19日～7月7日	8		窓口・電話・電子申請
健康体操教室(昼)(リズム体操、ストレッチ等)	一般	金	午前9時45分～11時15分	6月3日～6月24日	4		窓口・電話・電子申請
健康体操教室(夜)(リズム体操、ストレッチ等)	中学生以上	金	午後7時～8時20分	6月3日～6月24日	4	中学生は保護者同伴	窓口・電話・電子申請
★親子体操教室2歳児クラス(平成14年4月2日～15年4月1日生)	2歳児と親	水	午前10時～10時55分	6月8日～7月27日	8	各定員20組	往復はがき・電子申請
★親子体操教室(平成13年4月2日～14年9月30日)	2・3歳児と親		午前11時15分～午後0時10分				
★幼児体操教室(マット、フープ、とび箱等)	3・4歳児 4・5歳児	土	午前10時～10時55分 午前11時15分～午後0時10分	6月4日～7月23日	8	各定員30人	往復はがき・電子申請

※親子・幼児体操教室の対象年齢は平成17年4月1日現在。①小学生バドミントン教室・②幼児体操教室・③親子体操教室の申込み→①5月10日、②③5月20日(消印有効)までに、往復はがきまたは電子申請で、教室名、対象者名、生年月日、住所、電話番号、保護者名、小学校名等、返信のあて先を明記し、〒197-0005福生市北田園2-9-1中央体育館へ。定員を超えた場合は、責任抽選。

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
★小学生バスケットボール教室(基礎練習、ゲーム等)	小学4～6年生	水	午後3時15分～4時45分	5月18日～7月6日	8	定員25人	往復はがき・電子申請
★幼児体操教室(マット、とび箱、ボール運動等)	年中児 年長児	土	午後1時30分～2時30分	5月21日～7月9日	8	定員25人	往復はがき・電子申請
★小学生体操教室(徒手体操、マット、とび箱、縄とび、ボール運動等)	小学1～3年生	土	午後2時45分～3時45分	5月21日～7月9日	8	定員25人	往復はがき・電子申請
すこやか体操教室(軽体操、ストレッチ、手具トレーニング)	高齢者	木	午前10時～11時30分	5月19日～7月7日	8	定員40人	窓口・電話
高齢者軽スポーツ教室(ミニテニス、カローリング、スティックゴルフ等)	高齢者	火	午後1時30分～3時	5月17日～7月5日	8	定員25人	窓口・電話

小学生バスケットボール教室・幼児体操教室・小学生体操教室の申込み→4月30日(消印有効)までに、往復はがきまたは電子申請で、教室名、対象者名、生年月日、住所、電話番号、保護者名、幼稚園または保育園名・小学校名、返信のあて先を明記し、〒197-0003福生市熊川380-7熊川地域体育館へ。定員を超えた場合は、責任抽選。

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	備考	申込み
のびのび健康教室(ストレッチ、気功等)	60歳以上	火	午後2時～3時30分	5月17日～7月5日	8		窓口・電話・電子申請
★ジュニアスポーツ教室(器械体操・ボールゲーム等)	小学1～3年生	水	午後2時30分～3時30分	5月18日～7月6日	8	定員30人	往復はがき・電子申請
ジュニアバドミントン教室(基本練習等)	小学4～6年生	水	午後3時30分～5時	5月25日～7月13日	8	先着30人参加費500円	窓口・電話
シニア体操教室(軽体操、レクゲーム等)	50歳以上	木	午前10時～11時30分	5月19日～7月7日	8	先着50人	窓口・電話
シルバー元気教室(高齢者転倒予防等筋力トレーニング)	65歳以上	木	午後1時30分～午後2時30分	5月26日～6月30日	6	先着10人	窓口・電話
40歳からの体力づくり	40歳以上	木	午後7時30分～9時	5月19日～7月7日	8		窓口・電話・電子申請
はじめての卓球教室(基本練習)	初心者	金	午前10時～11時30分	5月20日～7月8日	8	先着20人	窓口・電話
★幼児体操教室(器械体操等)	4・5歳児	土	午前11時15分～正午	5月21日～7月9日	8	定員30人	往復はがき・電子申請

ジュニアスポーツ教室・幼児体操教室の申込み→5月10日(消印有効)までに、往復はがきまたは電子申請で教室名、対象者名、生年月日、住所、電話番号、保護者名、学年、返信のあて先を明記し、〒197-0013福生市武蔵野台1-8-7福生地域体育館へ。定員を超えた場合は、責任抽選。

5月5日(祝)こどもの日は体育館を無料開放します!

午前9時から午後9時30分までの間、市民の皆さんは無料で利用できます。どうぞ、ご家族やお仲間でご利用ください。ただし、小中学生のみでの利用は午後6時までです。※室内用運動靴が必要です。

問合せ中央体育館 ☎552・5511、熊川地域体育館 ☎552・1980、福生地域体育館 ☎530・8811



スポーツ



体育館で行われる催し・講座等は運動のできる服装で室内用運動靴持参でご参加ください。各体育館の電話番号は左の表に記載しています。

多摩川のウォーキング

リバーサイドウォーキング

第4弾多摩川を歩こう中流編

期日 5月7日(土)※雨天中止

コース 宿河原駅→新二子橋

↓新多摩川大橋↓等々力溪

谷(昼食)↓旧よみうりグラ

ンド↓多摩川台公園↓ガス

橋↓平間駅約12km※集合・

解散は申込み時に説明。

主催 ふっさウォーキング

タートルズ参加費100円

(保険代)交通費は自己負担。

持ち物 弁当、水筒、雨具など

対象市内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴)

申込み 5月6日午後4時ま

でに参加費を添えて直接、各体育館へ(月曜を除く)。

問合せ スポーツ振興課 ☎552

・5511

ヘルシーエクササイズ

リズム体操、チューブ体

操、バランスボール、ステッ

プエクササイズ等

日時 毎週火曜日午前10時

～金曜日午前9時45分

場所 中央体育館【火曜日】柔

剣道場、【金曜日】主競技場

Bコート対象 高校生以上の

市民指導体育館スポーツ

レナーほか

問合せ 中央体育館

5月のエンジョイ・ス

ティックゴルフデー

日時 5月1日、22日(日)午前

10時～正午場所 熊川地域体

育館対象市民

参加方法 当日券売機で個人

使用券(大人150円、小人

70円)を購入して直接会場

へ。身障者の方は無料です。

問合せ 熊川地域体育館

春のスポーツフェア

日時 5月15日(日)午前10時

～正午場所 熊川地域体育

館内容 ステイックゴルフ

大会(小学生低学年・高学年

の部、一般男子・女子の部、

ベテランの部、障害のある

方男子・女子の部)

対象 小学生以上の市民。参

加費無料。

申込み 5月10日までに熊川

地域体育館へ。電話可。

バランスボール

トレーニング

腹筋、背筋をバランス

よく鍛えましょう。

日時 5月3日(火)以後毎週火

曜日【初心者コース】午後7

時30分～8時30分、【中級者

コース】午後8時30分～9

時30分場所 福生地域体育館

対象 高校生以上

参加方法 当日券売機で個

人利用券(大人150円)

を購入して直接会場へ。

問合せ 福生地域体育館

講座・教室

話の聴きかた教室

日時 5月12日～6月2日の

毎週木曜日午後7時30分

午後9時30分、全4回

場所 公民館本館

対象市内在住・在勤・在学

で、話を聴くのが苦手な方、

相談相手になりたいと思う

方、身内にコミュニケーション

ションがうまくできない人

がいる方講師 村上文江氏

(カウンセラー・精神保健ボ

ランティア「メンタルフレ

ンド」代表 定員 先着30人

内容 聴き方のあれこれ、思い

込み・勘違い・すれ違い、話を

聴くための心構え、上手な聴

きかた等をワークショップ

を取り入れて進めます。

申込み 4月23日午前9時

から公民館本館 ☎552・1

図書館から

5月のおはなし会

対象 幼児・小学生。直接ど

うぞ

中央 ☎553・3111

水曜日午後3時30分～(4

日・11日・18日・25日)

わかざり ☎552・7421

木曜日午後3時30分～(5

日・12日・19日・26日)

わかたけ ☎551・0083

水曜日午後3時

(4日・11日・18日・25日)

武蔵野台 ☎553・8881

第3水曜日午後3時(18日)

今月の作品「あんばんまん

とばいきんまん」(大きな紙

芝居)ほか

小学1年生コーナー

図書館では、「小学1年生

コーナー」を設けて、新1年

生向けの楽しい本をたくさ

ん集めています。ぜひご活

用ください。

初めて図書館を利用する

方は登録の申込みが必要で

す。今まで利用している新

1年生も、更新の手続きが

必要となります。

おしえて!

みんなの大好きな本

4月23日から5月12日の

「こどもの読書週間」に、好

きな本をアンケートで答え

てもらいます。どしどしご

応募ください。結果がどう

なるか、お楽しみに!

