

生涯学習ガイド

スポーツ



ヤング・ママリズム
体操教室(託児付き)

運動はしたい、でも子どもがいるから…。そんなお母さん、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(託児は別室で行います)。

日時 7月21日～9月8日(毎週水曜)全8回

①午前10時コース(お子さんが1歳児の方)

②午前11時コース(お子さんが2歳児の方)

場所 中央体育館柔剣道場

定員 各コース20人(申込み多数の場合責任抽選、少数の場合教室は行いません)

対象 4月1日現在1歳児・2歳児のお子さんのいるお母さん(市民の方) 指導 体育館スポーツトレーナー

参加費 お子さん1人に付き700円(教室初日に集金) 申込み 7月7日から直接中央体育館 ☎552・5511へ。 バランスボール エクササイズ

ボールの特徴である「転がり・弾み・支え」を利用して、無理なく楽しみながら健康維持や体力向上に取り組みます。

日時 7月17日、24日、31日各土曜日 午前10時

場所 中央体育館・主競技場(Bコート)

対象 高校生以上の市民先着25人 指導 体育館スポーツトレーナー

※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。室内用運動靴が必要です。

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

ウォーキング講習会

ジョギングよりも負担が

少なく身体に優しいウォーキング。普段歩いているペースを速め体内にいったい酸素を取り込んで脂肪を燃やし、肥満を解消、心肺機能の向上にもつながり人気の健康法のひとつです。

日時 7月10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・ウォーキング(屋外) 対象 高校生以上の市民

指導 体育館スポーツトレーナー 参加費 無料

※参加当日、運動できる服装で直接測定室へ。※雨天の場合室内で行いますので室内用運動靴もご持参を。

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

小学5・6年生の泳力認定会を開催

50mプールで泳ぎたい市内在住の小学5・6年生を対象に行います。

日時 7月14日(水)～16日(金)午後3時集合

集合場所 市営プール入口前(看板が立っています)

持ち物 水着、ロッカー代(100円→リターン方式)、無料券



認定基準 泳ぎ方は自由ですが、100m(50mプール往復)を途中で足をつかずに休まず泳ぎきれること。

申込み 所定の申込書が中央体育館窓口にあります(市内の小中学校にも配布)ので必要事項を明記し当日お持ちください。※5年生のとき認定された方は昨年度の認定書カードが今年度も有効です。紛失された方は中央体育館窓口で再発行します。

問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511

15分場所 熊川地域体育館

対象 高校生以上の市民

※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。室内用運動靴が必要です。

問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980

福生地域体育館

スポーツ フェスティバル

日時 7月10日(土)午前9時30分～正午

場所 福生地域体育館

内容 エアロビクス&ボクササイズ、ストレッチ等

対象 市民費用無料

※当日直接会場へ。

問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811

スポーツ講習会

短時間で効果的に身体を伸ばすことができ、プロスポーツ現場からハリハピリの分野と幅広く取り入れられている補助器具フォームローラー(ストレッチポール)を使ったストレッチを試してみませんか。

日時 7月8日(木)、15日(木)全2回、午後3時～4時

定員 各日とも先着10人

場所 中央体育館柔剣道場

対象 市民参加費無料

※運動できる服装で室内用運動靴をご持参ください。

申込み 7月4日から直接中央体育館 ☎552・5511へ。

エアロビクスタイム

日時 毎週火曜日(祝日・休館日を除く)午前10時～11時

15分場所 熊川地域体育館

対象 高校生以上の市民

※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。室内用運動靴が必要です。

問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980

福生地域体育館

スポーツ フェスティバル

日時 7月10日(土)午前9時30分～正午

場所 福生地域体育館

内容 エアロビクス&ボクササイズ、ストレッチ等

対象 市民費用無料

※当日直接会場へ。

問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811

スポーツ講習会

短時間で効果的に身体を伸ばすことができ、プロスポーツ現場からハリハピリの分野と幅広く取り入れられている補助器具フォームローラー(ストレッチポール)を使ったストレッチを試してみませんか。

日時 7月8日(木)、15日(木)全2回、午後3時～4時

定員 各日とも先着10人

場所 中央体育館柔剣道場

対象 市民参加費無料

※運動できる服装で室内用運動靴をご持参ください。

申込み 7月4日から直接中央体育館 ☎552・5511へ。

エアロビクスタイム

日時 毎週火曜日(祝日・休館日を除く)午前10時～11時

2の方が対象です。

①身障者の方

日時 7月22日(木)・23日(金)午前10時～正午 定員 30人

申込み 当日直接、市営プールへ集合。

②小・中学生(初心者)

日時 7月27日(火)～30日(金)午前10時～正午 定員 30人

申込み 7月16日までに直接中央体育館へ(定員を越えた場合は責任抽選)。

問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511

講座・教室

人権講座

「犯罪被害者の現状と支援」

自分や家族が犯罪被害に遭ったら…考えたことはありますか? 犯罪被害に遭われた方や遺族の現状や支援はどのようになっているか一緒に考えていきましょう。

日時 7月8日、15日、22日の毎週木曜日午後7時30分～9時30分 場所 公民館本館

定員 先着20人

講師 菅原直志氏(被害者支援を創る会事務局長)

申込み 公民館本館 ☎552・1711へ。

市民文化教室

(詩吟コース)

みんなで楽しく学び、仲間づくりをしませんか。

日時 7月13日～10月19日の火曜日午後6時～7時45分、全10回

場所 公民館本館、野外

対象 小学3年生～6年生 定員 先着20人

場所 扶桑会館2階和室

対象 小学4年生以上の市内在住在勤在学の方(小・中学生は保護者同伴)

定員 先着20人 講師 古野義臣氏(持ち物筆記用具)

申込み 7月6日午前9時から公民館本館 ☎552・1711へ。

ほのぼのハイキング

JR武蔵五日市駅から金剛の滝へ岩タバコを見に行きませんか?

日時 7月21日(水)午前8時15分 五日市線熊川駅前集合

雨天の場合28日(水)に延期 歩行時間約3時間30分

対象 市内在住・在勤の方

定員 先着20人 費用 保険代100円(当日集金)、他に交通費実費

申込み 7月4日午前9時から公民館白梅分館 ☎553・454へ。

夏休み自然体験教室

1泊2日のキャンプに向かって、アウトドア活動の基本を学びながら、自然の中で思いっきり遊ぼう!

日時 7月28日(水)午後1時30分～4時、以後原則として毎週水曜日、全5回 キャンプは8月19日(水)～20日(金)、(午前中から活動する回があります)

場所 公民館本館、野外

対象 小学3年生～6年生

定員 先着20人

夏休み自然体験教室

リーダー研修会

夏休み自然体験教室をサ

ポートできる技術や知識身につけ、実際に教室に入って活動していきます。

日時 7月21日(水)午前10時から午後4時、以後原則として毎週水曜日全6回(夏休み自然体験教室の日の午前中からです) 場所 公民館本館、野外 対象 中学生・高校生 定員 先着15人

「たんけん仲間」

市内の公園や多摩川で、仲間と一緒に遊びの中から、新しい発見をしよう。

日時 8月3日(火)～6日(金)全4回、3日・5日午前9時30分～午後2時30分、4日・6日午前9時30分～午前11時30分 場所 公民館松林分館

・公園 対象 小学1年生～小学6年生 定員 先着15人

申込み 7月6日午前9時から直接公民館松林分館 ☎552・3624へ。

「そうさく仲間」

紙粘土を使って、「お面」を作ります。自分でつくって、使えて、遊べるオリジナル「お面」に挑戦しよう。

日時 7月27日(火)～30日(金)全4回 午後1時30分～3時30分 場所 公民館松林分館 対象 小学1年生～小学6年生 定員 先着15人 費用 材料費実費

申込み 7月6日午前9時から直接公民館松林分館 ☎552・3624へ。

「たんけん仲間」

市内の公園や多摩川で、仲間と一緒に遊びの中から、新しい発見をしよう。

日時 8月3日(火)～6日(金)全4回、3日・5日午前9時30分～午後2時30分、4日・6日午前9時30分～午前11時30分 場所 公民館松林分館

・公園 対象 小学1年生～小学6年生 定員 先着15人

申込み 7月6日午前9時から直接公民館松林分館 ☎552・3624へ。

「そうさく仲間」

紙粘土を使って、「お面」を作ります。自分でつくって、使えて、遊べるオリジナル「お面」に挑戦しよう。

日時 7月27日(火)～30日(金)全4回 午後1時30分～3時30分 場所 公民館松林分館 対象 小学1年生～小学6年生 定員 先着15人 費用 材料費実費

申込み 7月6日午前9時から直接公民館松林分館 ☎552・3624へ。

「たんけん仲間」

市内の公園や多摩川で、仲間と一緒に遊びの中から、新しい発見をしよう。

日時 8月3日(火)～6日(金)全4回、3日・5日午前9時30分～午後2時30分、4日・6日午前9時30分～午前11時30分 場所 公民館松林分館

・公園 対象 小学1年生～小学6年生 定員 先着15人 費用 材料費実費