

費用の記載のない事業は無料です

〜身体づくりのお手伝い〜  
トレーニンングルーム専属  
トレーナー配置のお知らせ

中央体育館では時間を限定してトレーナーを配置しています。「トレーニンングって何から始めたらいいかわからない。」とお悩みの方、に、メニュー作成を行っています。  
初心者の方はもちろん、トレーニンングがマンネリ化してきた方もぜひトレーナーに声をおかけください。初めて利用する方は初回講習を受けていただきます。※正午〜午後1時は初回講習を受け付けています

中央体育館事業 【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

▼自分に合った教室を見つけるために…「体験参加」のご案内  
教室の内容や雰囲気を知ることができる「体験参加」をぜひご利用ください。おすすめの教室の一覧です。

Table with 5 columns: 教室名, 対象, 曜日, 時間, 体験参加費. Rows include ①親子体操, ②ナイトヨガ, ③ボディメイクエアロ, ④木曜バランスボールエクササイズ, ⑤金曜ヨガ.

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(②・⑤は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付)  
【参加方法】教室開始10分前までに中央体育館窓口へお越しください。

福生地域体育館「託児サービスのお知らせ」

▼子育て世代を健康的にサポート！福生地域体育館の託児サービスをご利用ください！

安全・安心に体育館を利用していたくため、保育士がお子さんをしっかりと預かります。各種スポーツや教室(フライングス・ヨガ)、トレーニンングルームで託児サービスが利用できます。  
【日時】月・金曜日(祝日を除く)午前9時〜午後1時(受付は午前11時30分まで)  
【場所】館内託児室  
【対象】1歳〜6歳(未就学児のみ)  
【定員】約5人  
【費用】1歳児500円、2歳〜6歳児300円(一回90分)  
【持ち物】飲み物・おむつ・お気に入りのおもちゃなど  
※持ち物には名前の記入をお願いいたします。  
【申込み】利用前日の正午までに、電話で福生地域体育館 ☎ 530・8811へ。

熊川地域体育館「トレーニンングスペース利用のご案内」

好きな時間に、自分のペースで気軽に体力づくりができます。筋力低下予防や夏に向けてのシェイプアップを目標にトレーニンングをしませんか。  
【利用時間】午前9時〜午後9時45分(受付は午後9時まで)  
【対象】高校生以上

【料金】150円(1回90分)  
【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物(ふた付)、タオル等  
【利用方法】トレーニンングスペースを初めて利用する方は、初回講習を必ず受けていただきます(要事前予約)。初回講習の日程は、ホームページまたは直接、熊川地域体育館にお問い合わせください。

地域体育館共通ホームページ  
http://www.tama-spo.com/fussa  
【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980

市民のつなび  
【問合せ】松岡 ☎ 551・8751

＜会員募集＞

こちらの記事は掲載者からの申請があり、ホームページ掲載をお断りさせていただきます。  
秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

▼トリムだんだん

ストレッチやラジオ体操など、女性の方を対象とした無理のない健康体操です。年齢は問いません。  
【日時】毎週水曜日午後2時〜4時  
【場所】福祉センター  
【費用】月会費1,500円、入会費1,000円  
【問合せ】前原 ☎ 551・9669

▼ヨーガサークルしま

心も体も癒すシニアヨーガ。見学だけでも大歓迎です。  
【日時】毎週木曜日午前10時〜正午  
【場所】福祉センター  
【費用】月会費2,000円、入会費500円

【問合せ】天野 ☎ 553・4480  
▼福生ハーモニーカジェー  
複音ハーモニカの入門、初心者向けサークルです(見学歓迎)。  
【日時】毎月第二・四木曜日午後2時〜4時  
【場所】公民館松林分館  
【費用】月会費500円  
【問合せ】松岡 ☎ 551・8751

＜催し＞

▼第19回金曜会水彩画展

静物画や野外スケッチ風景画などを展示しています。  
【期間】5月31日(水)〜6月4日(日)午前10時〜午後6時(初日は正午から開催。最終日は午後5時終了)  
【場所】プチャギラリー  
【問合せ】大竹 ☎ 080・3176・1173

第35回福生市民音楽祭みどりのハーモニー2017

福生市民音楽祭は、福生市音楽愛好者連絡会と共催し、音楽を通じてまちづくりの一端を担うことを目的として実施しています。  
第1部は「未来の夢を音にのせて」と題し、音楽サークルおよび団体が思い思いの曲を発表します。  
第2部は「For the beauty of the earth」世代を超えた心のハーモニー」と題し、幅広いジャンルの全8曲を市民音楽講座参加者が歌います。ぜひご来場いただき音楽の楽しさ、素晴らしさを感じてください。



市民会館イベント情報

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

▼「キッズ伝統芸能体験」短期プログラム「おけいこサマーキャンプ」in 福生 参加者募集のお知らせ

プロの先生から、楽しく、そして本格的に学ぶ、6回のお稽古と発表会。伝統芸能のエッセンスをギュッと凝縮してお届けします。  
【日時】7月29日(土)〜8月5日(土) ※7月31日(月)はお休み。8月5日(土)は発表会。  
【場所】市民会館3階 第6・7集会室(和室) ※発表会は小ホール(つつじホール)。  
【対象】〈お箏コース〉小学1年生〜高校3年生  
〈三味線コース〉小学3年生〜高校3年生  
【定員】1クラス8人、各コース16人(応募多数の場合抽選)  
【費用】5,000円 ※教材費別途1,500円(予定)  
※お稽古の内容や時間の詳細、申込み方法等は、市民会館ホームページをご覧ください。  
【主催】東京都ほか



昨年度の「おけいこサマーキャンプの様子

▼「玉置浩二 ALL TIME BEST『30』〜30th Anniversary Tour 2017〜」チケット発売のお知らせ

開館40周年特別企画! ソロデビュー30周年を迎えた記念すべき全国ツアー。開幕から2公演目に福生での公演が決定! 多くのミュージシャンからリスペクトされている姿を間近に観られる、完売必至の本公演。お早めにお申し込みください!  
【日時】8月13日(日)午後5時開場、5時30分開演  
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)  
【料金】全席指定7,560円 ※4歳未満の入場はできません。また、4歳以上の方はチケットが必要です。  
【チケット先行発売期間(市民会館窓口のみ)】6月3日(土)午前9時〜9日(金)午後7時15分 ※1人につき4枚まで。  
【一般発売日】6月25日(日)午前10時〜  
※先行発売期間で会館販売分終了の可能性がります。  
【市民会館ホームページ】http://fussa-shiminkaikan.jp/



クルおよび団体が思い思いの曲を発表します。  
第2部は「For the beauty of the earth」世代を超えた心のハーモニー」と題し、幅広いジャンルの全8曲を市民音楽講座参加者が歌います。ぜひご来場いただき音楽の楽しさ、素晴らしさを感じてください。  
【日時】6月18日(日)午後1時開場、1時30分開演  
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)  
【共催】福生市音楽愛好者連絡会、福生市教育委員会  
【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118 または、福生市音楽愛好者連絡会・石井 ☎ 551・8993、鳥居 ☎ 552・6403