

Oh! My Baby!!

自慢のお子さんを広報ふっさで紹介しします!

※8月1日号に掲載しきれなかったお子さんを掲載しています。

猪俣 菜乃花ちゃん
2018年1月23日生まれ



いつもニコニコ！笑うの大好きー！

石川 蒼大ちゃん
2018年3月14日生まれ



「ニコは？」と言われて笑うボクに皆メロメロなの！

ゆいなちゃん
2017年6月11日生まれ



毎日楽しい日々を過ごしています♡

大空ちゃん
2017年3月7日生まれ



お兄ちゃん大好きでやんちゃなたすくん！

ここちゃん
2016年12月16日生まれ



夏のプールは最高だね♪

眞秋 冬真ちゃん
2016年11月10日生まれ



よく女の子の間違えられるけど中身はずいぶんちゃん

意見交換を行います。

【第一中学校】

【日時】9月1日(土)午前9時50分

【場所】第一中学校

【講師】大房裕司氏(八王子市立別所中学校長)

【第三中学校】

【日時】9月1日(土)午前9時35分

【場所】第三中学校

【問合せ】教育指導課指導

あなたの現状は?	あなたにぴったりの教室は?	いつやっているの?
運動不足を解消したい	「バランスボールエクササイズ」、「美ボディコントロール」有酸素運動や体幹トレーニングを中心とした教室です。体を引き締め、運動不足を解消したい方におすすめです。	〈木曜バランスボールエクササイズ〉木曜日、午後7時30分～8時30分 〈金曜バランスボールエクササイズ〉金曜日、午前10時～11時 〈美ボディコントロール〉土曜日、午後7時30分～8時30分
エアロビクスなど運動には慣れている	「ZUMBA」、「ボディメイクエアロ」アップテンポな音楽に合わせて運動します。運動強度は高めです。しっかり体を動かしたい方におすすめです。	〈ZUMBA(ダンスエクササイズ)〉水曜日、午前10時～11時 〈ボディメイクエアロ(中・上級者向けエアロ)〉木曜日、午前10時～11時15分
夜間に活動したい	「ナイトストレッチ」「ナイトヨガ」「ゼロからのダンス」など一日の終わりの仕事帰りなどにリフレッシュをかねて、アクティブに活動してみませんか?	〈ナイトストレッチ〉火曜日、午後7時30分～8時30分 〈ナイトヨガ〉水曜日、午後8時～9時 〈ゼロからのダンス(初心者向け)〉金曜日、午後7時30分～8時30分
昼間の空いた時間を活用したい	「健康ストレッチ」「金曜ヨガ」「トレーニング教室」など昼間のひと時を利用して、週に一回の運動習慣を作ってみませんか?	〈健康ストレッチ〉火・金曜日、午後2時40分～3時40分 〈トレーニング教室(女性限定)〉木曜日、午後2時～3時30分 〈火曜・金曜ヨガ〉火・金曜日、正午～午後1時

【参加方法】開始15分前までに、直接中央体育館窓口へ。
 【参加費】350円～500円(教室によって異なります。)
 【問合せ】中央体育館 ☎552・5511 ※8月は教室が休みの場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

「ご当地大道芸人 PROJECT ライブエンタテインメントワークショップ2018」参加者募集のお知らせ





【定員】各15人程度 ※応募多数の場合は抽選。
 【費用】〈全種類参加〉10,000円 ※レッスン全9回とホールでの発表会
 〈1種類参加〉5,000円 ※レッスン全3回とホールでの発表会(保険料含む)
 【申込方法】10月28日(日)必着で次のいずれかの方法でお申し込みください。
 〈往復はがきの場合〉参加者全員の①住所②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④電話番号⑤希望コース(すべて、バルーン、マジック、パントマイムのいずれか)⑥経験者の場合は活動歴を記入し、〒197-0011 福生市福生2455 市民会館「ライブエンタテインメントWS」係へ。
 〈メールの場合〉件名に「ライブエンタテインメントWS」本文に上記の①～⑥を記載し、送信(info@fussa-shiminkaikan.jp)してください。
 ※事前に参加料をお支払いいただきます。詳細は別途お知らせします。
 【問合せ】市民会館 ☎552・1711

バルーン、マジック、パントマイムやジャグリング等のステージパフォーマンスを習得する長期のワークショップです。練習の成果を披露する発表会も行います。
 【講師】tomo(バルーン)、早稲田康平(マジック)、ふくろうじ(パントマイム、ジャグリング)ほか
 【日時】〈バルーン〉11月7日(水)～21日(水) 〈マジック〉11月28日(水)～12月12日(水) 〈パントマイム〉12月19日(水)～平成31年1月9日(水)(1月2日は除く) 毎週水曜日午後7時～9時 ※発表会は、平成31年1月13日(日)
 【場所】市民会館4・5集会室、リハーサル室、小ホールほか
 【対象】小学生～大人

お越しく下さい「道徳授業地区公開講座」

「道徳授業地区公開講座」では、子どもたちを育てるために学校・家庭・地域社会が連携を深めながら共通理解をもって子どもたちに関わることができよう道徳の授業公開と

係 ☎551・1538

空より青い、市営プール、海浜のない福生の地でライフセービング講習会開催決定!

日本ライフセービング協会主催・市営プール指定管理者 協賛によるウォーターセーフティ講習会およびBLS(一次救命処置)講習会を市営プールで開催します。

▼ウォーターセーフティ講習会

【内容】水辺における活動やアクアスポーツ等の中で、自らの安全を確保し、水辺の事故を防止することを目的とした、ライフセービングの最も基礎となる知識と技術を習得します。

【日時】9月8日(土)午前11時～午後5時

【対象】中学生以上で25m泳げる健康な方

【持ち物】水泳帽子、水着、ラッシュガード等プールに入れる格好・筆記用具・保険証のコピー

【受講料】JLA個人会員：1,000円、会員以外の方：2,500円

▼BLS一次救命処置(CPR+AED)講習会

【内容】成人に対してひとりで行う実施するCPR(心肺蘇生)の技術とAED(自動体外式除細動器)の使用法を習得します。

【日時】9月9日(日)午前9時30分～午後5時30分

【対象】中学生以上の方

【持ち物】筆記用具

【受講料】ホームページでご確認ください。

【申込方法】①日本ライフセービング協会ホームページ内「JLAアカデミー!教育」の講習会スケジュールから申込みを行ってください(WEBエントリー)。

②指定の方法で受講料の入金が完了したら申込完了となります(入金が済んでいない場合は受講できません)。

※キャンセルのご連絡は講習会開催の2日前までお願いいたします。また、一度振込まれた受講料は返金できませんのでご了承ください。

【問合せ】日本ライフセービング協会事務局担当・佐藤ムページ (http://jlar.jp/)

今夏開場期間中の忘れ物最終展示会(受け取り)

【日時】9月2日(日)午前10時～午後1時

【場所】市営プール管理棟二階エリア ※詳しくは、市営プールホームページ (http://www.v-field.co.jp/fussa/) をご覧ください。

【問合せ】市営プール(指定管理者・有限会社ブイフィールド) ☎042・677・4897(土・日・祝日を除く、午前10時～午後5時)