

「災害時 みんなを守る 地域の力」町会・自治会に加入しましょう

手話講習会のお知らせ

聴覚障害者への理解と、手話によるボランティア活動を希望する皆さん、ぜひご参加ください。

①入門(昼)

【日時】5月17日(土)2020年3月6日までの毎週金曜日午前10時～正午(全36回)

【場所】公民館視聴覚室、輝き市民サポートセンター

【定員】30人

【対象】市内在住・在勤・在学の方(優先)で、手話経験のない方
※夏休み期間中の保育については、ご相談ください。

②基礎(夜)

【日時】5月15日(土)2020年3月4日までの毎週水曜日午後7時～9時(全36回)

【場所】輝き市民サポートセンター

【定員】40人

【対象】市内在住・在勤・在学の方(優先)で、手話学習経験1年以上の方

①②共通

【費用】1,000円(別途テキスト代3,240円)

【主催】福生市社会福祉協議会ふっさボランティア

【運営】福生市手話講習会運営委員会

【申込み】3月22日(金)4月19日(金)の間に福祉センターにある所定の申込用紙を記入し、直接または郵送(〒197-0004福生市南田園2-13-1福祉センター内ふっさボランティア・市民活動センター)でふっさボランティア・市民活動センターへ。

※申込者には後日、開講式のご案内を送付します。

【注意事項】各講座、応募者が定員を越えた場合は抽選。電話・ファクスでの申込みと、小・中学生の参加はご遠慮ください。難聴者中途失聴者の方はご相談ください。

～恒例、春のウォーキング～

「小江戸川越まちなかウォーキング！」

ウォーキングサークル「ふっさウォーキングタートルズ」の協力で、今回は小江戸と呼ばれる「川越」を、徳川家ともゆかりの深い喜多院や昔の面影を残す蔵造りの町並みを巡りながら散策します。ぜひご参加ください。

【日時】4月13日(土)午前9時50分～午後2時30分(予定)
【場所】JR川越駅東口(午前9時50分集合)→喜多院→三芳野神社→元町休憩所→時の鐘→蔵造りの町並み→川越駅(約6.5km)
【参加費】一人150円(保険代等)※雨天中止でも返金不可、交通費は各自負担となります。
【定員】先着30人
【申込方法】3月20日(水)午前9時から、参加費を添えて直接中央体育館へ。※小学生の参加には保護者の同伴が必要です。
【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

者が定員を越えた場合は抽選。電話・ファクスでの申込みと、小・中学生の参加はご遠慮ください。難聴者中途失聴者の方はご相談ください。

【問合せ】社会福祉協議会 ☎552・2121

老人福祉センター「介護予防体操事業」～体力アップ教室～

中級者向けの体力・筋力アップの体操教室です。

【日時】4月15日～6月24日までの毎週月曜日(祝日を除く※5月6日(月)のみ8日(水)に振り替えます。)

【場所】福祉センター

【対象】①市内在住の60歳以上の方で全日参加可能な方②歩行に問題のない方③火曜日実施の健康体操の参加者でない方

【定員】25人(定員を超えた場合は抽選。※初めての方を優先)

【持ち物】動きやすい服装・靴、タオルか手ぬぐい、水分補給

【講師】佐藤イク子氏、窪田真理氏

【申込み】往復はがきに左記の内容を記入し、4月1日(月)までにお申し込みください(消印有効)。

【往信の表面】〒197-0004福生市南田園2-13-1福生市社会福祉協議会「体力アップ教室」申込み宛

【往信の裏面】住所・氏名・電話番号・年齢・性別

【返信の表面】あなたの住所・氏名

【返信の裏面】無記入

「春におすすめの健康法」

春は暖かくなって過ごしやすくなる季節ですが、新年度・新学期と人を取り巻く環境が大きく変化する時期でもあります。さらに、寒暖の変化で心と体のバランスを崩しやすく、ストレスを溜めてしまいがちです。そこで、春を明るく元気に過ごすヒントをご紹介します。

▼「歩き」のすすめ

暖かい季節を迎え、身体を動かしたくなる気分になる方、冬の運動不足が気になる方などさまざまな方がいらっしやるのではないのでしょうか。そんな時はとりあえず歩いてみましょう。無理なく、お金もかからず始められます。

その効果として、①呼吸循環器機能を高めることで、体力をつける効果があります。②脂肪の燃焼を促し、内臓脂肪、皮下脂肪を減少させると言われています。③有酸素運動は、脳の集中力を高めると言われています。

また、春の花といえば、まず「桜」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。花の色彩や香りもたらす効果を健康に役立てるフラワーセラピーがあります。古くから日本人が見が好きなのも、自然に桜が持つ力を求めていたのかもしれないですね。桜の木の

中央体育館教室情報!

目的別レッスンを紹介します! 新年度から始める運動習慣のきっかけにしませんか?

目的	おすすめの教室	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」、「初心者エアロ」、「美ボディコントロール」など体を引き締め、運動不足の解消におすすめです。	・金曜バランスボールエクササイズ(金曜日午前10時～11時) ・初心者エアロ(金曜日午後1時30分～2時30分) ・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ない	「ZUMBA」、「ボディメイクエアロ」などアップテンポな音楽に合わせて運動します。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・金曜日午前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」、「ナイトZUMBA」など一日の終わりや仕事帰りなどにリフレッシュやアクティビティに運動しませんか?	・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) ・ナイトZUMBA(ダンスエクササイズ)(木曜日午後7時30分～8時30分) ・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」、「ヨガ」、「リラックスストレッチ」など昼間のひと時を利用して、週に一回の運動習慣にいかがですか?	・健康ストレッチ(火・金曜日午後2時40分～3時40分) ・リラックスストレッチ(水曜日午後2時～午後3時) ・火曜・金曜ヨガ(火・金曜日正午～午後1時)

【参加費】350円～500円(教室によって異なります。)※祝日はお休みの場合があります。ゴールデンウィーク期間ご注意ください。
【参加方法】開始15分前までに、直接中央体育館窓口へ。
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

助産師とはなにか

地域の助産師による無料の相談会です。お一人でもお子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。「助産師からのちょこっ」と話は午前11時から開催します。3月のテーマは「育児を楽しみながら子育てしていくには」です。

※「産後の尿もれ」からテーマが変更となりました。

【日時】3月22日(金)午前10時～正午

【場所】子ども応援館1階

【対象】妊産婦、子育て中の保護者(0歳児から可)、祖父母等

【主催】西多摩助産師会

【問合せ】森田助産院 ☎551・0323

児童館で遊ぼう!

(3月29日)

＊ひろば事業＊

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【熊川児童館】

▼ちびっこ先生ひろば事業

【日時】3月27日(水)午前10時30分～11時

【対象】乳幼児と保護者

☎553・8822

▼マジックタイム

【日時】3月29日(金)午後3時～4時

【対象】どなたでも参加できます(幼児は保護者同伴)。

【武蔵野台児童館】

▼むねのどんコンサート

【日時】3月28日(木)午前10時30分～正午

【対象】乳幼児以上(乳幼児は保護者同伴)

※事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。詳細は各館へお問い合わせください。

【問合せ】熊川児童館 ☎539・1515、武蔵野台児童館 ☎553・8822