

11/23

(土・祝)

熊川地域体育館

いきいき福生 開催!

スポーツチャレンジや教室体験に参加しよう!

市内・市外の方も無料で体験できます。是非ご参加ください!

第1体育室

スポーツチャレンジ

9:00~15:00



ボッチャ

ボールを投げて的に入れてみよう!



輪投げ

わっかを投げて狙った場所に入るかな?



スティックゴルフ

いろんなコースを挑戦してみよう!



ドッチビー

かわいい動物たちの的に当ててみよう!

第2体育室

クライミング開放

9:00~12:00



対象: 3歳以上

ロープを使わずに登れる高さのクライミング壁です。
初心者も大歓迎!
子どもから大人までチャレンジできるよ!

★ 10:00~11:00は指導員によるワンポイントアドバイスを実施します。

卓球

9:00~12:00



30分交代制で卓球が楽しめるよ!

道具の貸出しもできます!
参加したい方は受付まで

会議室

作成コーナー

9:00~12:00



シャトルマスケットづくりやめりえコーナーなど大人から子どもまで楽しめるような作成コーナーになっています。思い出づくりにいかがでしょうか!

※室内シューズを必ずお持ちください。

第1体育室

発表会

HIPHOP発表会 14:00~14:30



教室に通う生徒さんたちが、日頃の練習の成果を披露します。ぜひ見に来てください!

第2体育室

体験教室 無料

はじめてのZUMBA
13:00~14:00



ラテンのリズムで体を動かしリフレッシュ!!
簡単な動きの組み合わせなので初めての方でも気軽に参加OK。

場所

熊川地域体育館

〒197-0003

福生市熊川380-7

お問合せ: 042-552-1980

11/23

(土・祝)

福生地域体育館

いきいき福生 開催!

スポーツチャレンジや教室体験に参加しよう♪

市内・市外の方も無料で体験できます。是非ご参加ください!

第1体育室 バasketボール体験



9:00~10:00

対象: 小学1~3年

バスケットボールがはじめてでも楽しくバスケットボールができます!

プレイルーム 一時保育



9:00~15:00

一時保育を実施します!
対象: 1歳以上小学生未満
持ち物: おむつ、着替え
ビニール袋、タオル
飲み物(水筒、ペットボトル)

第2体育室

体験教室



9:00~10:00

シニアのための
元気アップ体操教室

対象: 65歳以上
定員: 30名
参加費: 無料



10:30~11:30

美尻筋トレ

対象: 16歳以上
定員: 30名
参加費: 無料



12:00~13:00

フラダンス教室

対象: 16歳以上
定員: 30名
参加費: 無料



13:30~14:30

キッズHIPHOP教室

対象: 年長~小学6年
定員: 20名
参加費: 無料

※室内シューズを必ずお持ちください。

福生地域体育館

〒197-0013

福生市武蔵野台1-8-7

場所

会議室

Inbody測定&姿勢カルテ

姿勢が気になる方・今のからだの状態を知りたい方 ぜひ試してみてください♪

9:00~12:00



お問合せ: 042-530-8811