

お家でベーカリー！パン講座

とき 4月～9月の第4金曜日13時～16時(全6回)

ところ 府中市生涯学習センター

対象 市内在住・在勤の16歳以上の人

※未成年者は保護者の同意が必要です。

内容 楽しく美味しく！自宅でもできるパン作りにチャレンジ！

定員 先着10人

受講料 3,000円

※別途材料代が必要です。

申し込み方法 生涯学習課または上下公民館にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 3月15日(木)



体幹トレーニングの様子

体幹トレーニング教室(前期)

コース	とき	対象	定員
◎親子コース	毎月第3土曜日(全6回) 10時～11時	市内在住の年少児～年長児とその保護者	先着30人程度
◎キッズコース	毎月第2・4金曜日(全12回) 18時30分～19時30分	小学校1～3年生・義務教育学校1～3年生	先着20人程度
◎ジュニアコース	毎月第2・4金曜日(全12回) 19時40分～20時40分	小学校4～6年生・義務教育学校4～6年生	先着30人程度
◎ティーンズコース	毎月第3金曜日(全6回) 18時30分～19時30分	中学生・義務教育学校7～9年生・高校生	先着30人程度
◎スポーツ指導者コース	毎月第3金曜日(全6回) 19時40分～20時40分	市内在住・在学・在勤のスポーツ指導者	先着30人程度
◎レディースコース	毎月第3土曜日(全6回) 11時10分～12時10分	市内在住・在学・在勤の高校生を除いた18歳以上の女性	先着40人程度

受講料 親子コース以外…3,000円、親子コースは親子2人で3,000円さらに1人増すごとに1,000円増

申し込み方法 生涯学習課または府中市生涯学習センターなどにある申込書に必要事項を記入し、受講料を添えて生涯学習課に直接申し込んでください。

申し込み期間 3月5日(月)～20日(火)

※3月5日(月)は20時まで受け付けを行います。未成年の場合は保護者の同意が必要です。

TTCアリーナ情報

申し込み・問い合わせ先 TTCアリーナ (☎41-8500)

少年少女バレーボール教室

とき 毎月第2・第4土曜日9時30分～11時30分
※初回は4月14日(土)です。月によって変更の可能性があります。

ところ TTCアリーナ・南の丘体育館

対象 小・中学生・義務教育学校生

受講料 2,000円

申し込み期限 4月7日(土)

運動教室

幼児向けのキッズスポーツ教室と、幅広い年代の人に楽しんでいただける健康ヨガ教室です。3月14日から平成30年度第1期申し込み受け付け開始。

◎キッズスポーツ教室

とき 毎週火曜日16時30分～17時15分

※初回は4月17日(火)。

ところ TTCアリーナ

対象 3歳以上の未就学児

料金 5,180円(全8回)

ラウンドフィットネス無料体験会

足踏みやステップと油圧マシントレーニングを30秒ずつ交互に30分行うサーキットトレーニング。シェイプアップ、脂肪燃焼、筋力アップ、メリハリボディに効果的です。

とき 3月14日(水)～17日(土)10時・13時・15時・19時の各30分程度

ところ TTCアリーナ

対象 16歳以上の人

定員 各10人

※事前に空き状況をご確認ください。

◎健康ヨガ教室

とき 毎週木曜日10時30分～11時30分

※初回は4月12日(木)。

ところ TTCアリーナ

対象 16歳以上の人

料金 5,610円(全8回)※1回のみ参加は860円。

TAMスポーツクラブの参加者を募集

コース	とき	対象	定員
◎剣道ジュニアコース	毎週月曜日 19時～21時	市内在住の小・中学生・義務教育学校生	50人
◎バレーボールジュニアコース	毎週火曜日 18時30分～20時30分	市内在住の小・中学生・義務教育学校生	30人
◎フットサル女子ジュニアコース	毎週水曜日 18時～20時30分	市内在住の小学校3年生～中学生・義務教育学校3～9年生の女子	40人
◎フットサルシニアコース	毎週木曜日 18時30分～21時	市内在住・在学・在勤の40歳以上の男性、女子ジュニアコースの対象以上の女性	30人

参加料 小・中学生・義務教育学校生…900円、高校生・一般(64歳以下)…1,950円、一般(65歳以上)…1,300円

※保険料を含みます。別途費用が発生する場合があります。

申し込み開始日

対象	申込受付開始日
市内在住・在学・在勤の継続者	3月1日(木)
市内在住・在学・在勤の初参加者および市外の継続者	3月15日(木)
市外の初参加者	3月26日(月)

申し込み方法 生涯学習課または府中市生涯学習センターなどにある参加申込書に必要事項を記入し、生涯学習課または府中市生涯学習センターへ提出してください。

※未成年の場合は保護者の同意が必要です。

問い合わせ先 生涯学習課 (☎43-7181)

春の健康ツーリズム

～動かそう 体とあたま～

TTCアリーナ、府中市B&G海洋センター、府中市立図書館の3施設は、市と5年間の指定管理協定書を結び、施設の利用促進を図っています。

その一環として、春の訪れとともに体や頭をほぐして動く、それぞれの特徴を活かした企画を実施します。参加者の中から抽選で、各施設からのプレゼントもあります。

とき 3月25日(日)10時～11時30分

ところ TTCアリーナ

参加料 無料

持参するもの タオル・飲み物・体育館シューズ

問い合わせ先 TTCアリーナ (☎41-8500)、府中市B&G海洋センター (☎43-4831)、図書館本館 (☎43-4343)・上下分室 (☎62-8805)、生涯学習課 (☎43-7181)

春から スポーツや講座を 始めませんか

TAM子どもクラブを利用しませんか

指導員がいるフリースポーツ広場で、用意してあるボールなどを使って遊べます。開設時間内であれば利用時間は自由です。

とき 月・火・木・金曜日…15時30分～18時、

水曜日…15時～18時、土曜日…13時～15時

※季節や行事などにより変更になることがあります。

ところ 府中市生涯学習センター

対象 市内在住・在学の小・中学生・義務教育学校生・高校生

※高校生は利用制限する場合があります。

料金 無料

利用方法 府中市生涯学習センターまたは市のホームページにある申込書に記入し、フリースポーツ広場にいる指導員へ提出してください。その日から遊べます。

問い合わせ先 生涯学習課 (☎43-7181)

まちづくり入門講座の参加者募集

ふちゅう井戸端会議
～未来の地域活動に触れる～

府中市内のNPOなどで活動する人の話が聞けたり、参加者同士で交流したりするまちづくり入門講座を開催します。これからの地域づくりを考えてみませんか。

とき 3月18日(日)13時30分～16時30分

ところ 府中市生涯学習センター

対象 まちづくりや市民活動に興味のある人

内容 府中市内でまちづくりに取り組むNPO団体や個人の活動紹介・意見交流

定員 先着40人

参加料 無料

申し込み方法 電話またはEメールで申し込んでください。Eメール(idobata@city.fuchu.hiroshima.jp)

の場合は、名前と電話番号を記載してください。

申し込み期限 3月15日(木)

問い合わせ先 生涯学習課 (☎43-7181)