

## トレニンググループ プログラム

1月14日(日)・21日(日)・28日(日)  
「Let'sエンジョイトレニング」

ラダー(紐状のハシゴ)とピラティスボールを使う、小学生向けの簡単な全身運動です。体を動かすのはもちろん、頭を使って動いたり、コミュニケーションを取ったりする体づくりトレニングを行います。

体を動かすことが大好きな子どもや、初めての子どもも大歓迎です。一緒に楽しく汗を流しましょう。

▼時間 午前11時～正午／会場 2階第二会議室／対象 小学生

### 身体引き締めエクササイズ

バランスボールやゴムチューブなどの器具を使って、全身を鍛えていきます。

ストレッチも行いますので運動後は全身スッキリ。簡単なので、初めての方でも気軽に参加できます。

▼日時 毎週水曜日午前11時～正午、毎週金曜日午後2時

3時／会場 2階トレニングルーム／対象 中学生以上

### マーシャルアーツ

音楽に合わせて、パンチ・簡単なキックなどの格闘技とフィットネス動作を組み合わせた動きで体を引き締めていきます。ストレッチや体幹トレーニングも行います。

▼日時 毎週水曜日午後2時～3時、午後7時～8時、毎週土曜日午前9時30分～10時30分／会場 2階トレニングルーム／対象 中学生以上

### いきいき健康サークル

無理のない簡単な筋力トレーニングやストレッチを行い、運動不足解消・転倒防止に効果的です。トレニングが初めての方でも安心して気軽に行えます。

▼日時 毎週木曜日午後1時45分～2時45分／会場 2階第二会議室／対象 中学生以上

### 共通事項

▼定員 20人(先着順)／参加費(1回) 500円／持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物・室内用運動靴(身体引き締めエクササイズ・マーシャルアーツのみ)／講師

スイミングセンタートレニングルームトレーナー／申込み 当日、直接2階サウナ受付へ

## 西多摩衛生組合から

### フレッシュランド西多摩

#### 新春来館者プレゼント

年頭の来館者に「開運根付」をプレゼント！(入館者対象・数量限定)

※浴場施設は1月2日(火)の正午から、体育館・集会施設は1月4日(木)から営業します。

#### お正月作品展

生け花・切り絵・折り紙のお正月作品を展示します。

▼期間 1月2日(火)～8日(月・祝)

#### 教室案内

ロフラダンス教室：毎週水曜日、午後1時～2時  
※年始は1月10日(水)からです。

ロヨーガ教室：毎週木曜日、午後1時30分～2時30分  
※年始は1月4日(木)からです。

#### 参加費(1回)

○羽村市・青梅市・福生市・瑞穂町在住の方：800円

○右記以外に在住の方：1100円

※参加費は、教室と入浴3時間のセット料金です。

※回数券・サービス券などは使用できません。

◎問合せ フレッシュランド西多摩 ☎570-2626  
※フレッシュランド西多摩ウェブサイトもご覧ください。

## 福生病院組合から

### 公立福生病院 市民公開講座

今回のテーマは「前立腺の病気について」です。どなたでも参加できます。

▼日時 2月6日(火)午後3時～／会場 公立福生病院1階多目的ホール／定員 70人(先着順)／参加費 無料／講師 小幡淳さん(泌尿器科医長)

※公共交通機関を利用してお越しください(駐車場有料)。

◎問合せ 公立福生病院患者支援センター ☎551-6210

お蔭様で創立38周年・これからも塾式COSMOは地域の皆さまと共に歩んで参ります

**あけましておめでとうございます**  
皆様のご多幸とご健康をお祈りいたしております

これから塾式EQ&IQの時代です  
いつでも体験受講して頂けます  
お気軽にお問い合わせ下さい

小学部 中学部 高校部

小作教室 0120-232-109 (お問合せ：13:00～22:00)  
青梅教室 0120-609-109 (お問合せ：14:00～22:00)

羽村市小作台5-5-8 青梅市長淵4丁目1366-1F

HPは 塾式COSMO 検索  
塾式LINE@は @eq.cosmo  
塾式Twitterは @jukushiki\_cosmo

小作教室となり 駐車場9台有  
お子様の送迎も安心です

Make it possible with EQ&IQ 能率学習研究会 塾式COSMO

### 医療体験「ブラック・ジャック セミナー」参加者募集

前回好評だった医療体験「ブラック・ジャック セミナー」を今年も開催します。小学生の皆さんが、さまざまな医療体験を通して「医師・薬剤師・検査技師」という職業に関心を持ち、今後の日本の医療を支える医療者を目指す契機となるよう行います。

▼日時 3月10日(土)午後1時～4時30分(予定)／会場 公立福生病院1階多目的ホール／対象 羽村市・福生市・瑞穂町に在住の小学校5・6年生／定員 30人(応募多数の場合は抽選)／体験内容 手術縫合体験、超音波メス体験、内視鏡トレーニング体験、骨折手術治療体験、調剤・顕微鏡体験／応募方法 1月4日(木)～2月1日(木)(消印有効)に、申込用紙に「住所・氏名・連絡先(日中連絡が取れる電話番号)・学校名・学年・保護者氏名(同伴者は1人)」を記入し、郵送で応募先へ  
※申込用紙は、公立福生病院 総合受付で配布するほか、

公立福生病院ウェブサイトからダウンロードすることができます。

※公共交通機関を利用してお越しください(駐車場有料)。  
※保護者の同伴が必要です。

◎応募先・問合せ 公立福生病院地域医療連携室〒197-8511福生市加美平1-6-1 ☎551-1111  
※詳しくは、公立福生病院ウェブサイトをご覧ください。



▲セミナーのポスター

### 商工会から

#### 新春経済講演会

松田公太が語る「起業・経営・政治・経済」

▼日時 1月10日(水)午後2時～(開場午後1時30分)／会場 ゆとろぎ小ホール／定員 250人(先着順)／入場料 無料／講師 松田公太さん(前

参議院議員・タリーズコーヒージャパン創業者)

◎申込み・問合せ 事前に、電話またはファクスで商工会へ ☎555-6211 FAX 555-6210 (12月29日(金)～1月3日(水)、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時) ※ファクスの場合は、商工会ウェブサイトから申込書をダウンロードしてください。

### 社会福祉協議会から

#### 非常勤サービス提供責任者募集

▼応募資格 介護福祉士の資格と普通自動車運転免許(A/T限定可)を所持している方  
／募集人員 1人／勤務日時 4週間の内で17日間勤務(日曜日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分／勤務内容 訪問介護・障害福祉サービスに係るコーディネートなど／賃金(時給) 1120円  
／選考方法 書類選考・面接  
◎申込み・問合せ 事前に「履歴書・職務経歴書」を直接社会福祉協議会ケアサービス係

### 官公署などから

#### 防災とボランティア週間

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に、防災ボランティア活動への理解を深めるため、毎年1月17日が「防災とボランティアの日」、1月15日～21日が「防災とボランティア週間」と定められています。  
この機会に、家具類の転倒・落下・移動防止対策をはじめ、身近な防災対策について見直し、消防署や町内会・自治会などで行われる防火防災訓練に積極的に参加して防災行動力を高めましょう!

◎問合せ 福生消防署予防課 ☎552-0119

### 第220回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

▼日時 2月6日(火)午後1時30分～／会場 都庁内会議室  
／定員 15人(申込多数の場合は、1月23日(火)に公開抽選)

◎申込み・問合せ 1月16日(火)(消印有効)までに、往復はがきに「住所・氏名・電話番号」を記入し、郵送で東京都整備局都市計画課へ〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5338-13225  
※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となることがあります。

※申込みは1人1通のみ有効です。  
※詳しくは、東京都都市整備局都市計画審議会ウェブサイトをご覧ください。

