

### ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日  
みんなで歩こう



心地よい風を感じながらウォーキングを楽しみませんか。人とのふれあいをもてるように、歩いた後にはゲームなど、楽しい企画もあります。家族や友だちを誘って、ぜひ参加してください。

6月の  
ふれあいウォーク

日時 6月21日(日) 午前9時集合、9時30分出発  
(雨天実施)  
集合場所 五日市会館前  
目的地 深沢地区「あじさい園」

### あきる野 ルピア情報

ルピアの市民施設を使う会議やサークルなどの集まりでは、コーヒーやケーキなどが注文できずにご不便をおかけしていましたが、1階に待望のレストランがオープンし、利用できるようになりまし。ルピアホールや集会室でのパーティーや同窓会などにもケータリングで温かい料理が用意でき、テーブル花は花屋さ



開店したレストラン

ん、記念写真の撮影は写真スタジオがありますから、身近で便利な市民施設を活用してください。  
問合せ あきる野ルピア (550・4700)

持ち物 歩きやすい服装、飲み物、タオル、めざせ健康あきる野21スタンプカード(お持ちの方)など  
費用 無料  
申込み方法 電話で申し込んでください。当日の参加も受け付けます。  
申込み・問合せ 健康課 健康づくり係(直通558・1183)

### 秋川体育館

申込み・問合せ  
559・1163

運動のできる服装で、室内用運動靴をお持ちください。  
施設使用料が必要です。

ウエイト  
トレーニングや  
エクササイズ

自転車やランニングマシンなどで脂肪を減少させたり、心肺機能を高める器具(6台)や上半身(腕や

胸など)、下半身(太ももなど)の筋力アップやシェイプアップに役立つウエイト機器(8台)があります。

### ビギナー講習

第2トレーニング室を利用する方は受講が必要です(実技あり)。  
日時 6月15日・22日・29日の月曜日:午後6時30分、7時30分  
7月5日・12日・19日・26日の日曜日:午後2時30分、3時30分  
6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・17日・24日の金曜日:午後2時30分  
定員 各回7人  
申込み方法 電話か窓口で予約してください。  
対象 高校生以上の方

### 親子のびのび開放

親子で一緒に、広い体育室で体を動かして遊びませんか  
日時 6月15日・22日・29日、7月6日・27日の月曜日 午前9時~11時  
6月15日・22日、7月6日・27日は指導員が活動をサポートします。7月27日は水遊びをする予定です。  
対象者 市内在住、在勤の保護者とその子ども(小学生未満)  
費用 無料  
持ち物 室内用運動靴  
受付 当日、窓口で行います。

エクササイズ講習  
ビギナー講習を終了している方で、希望する方は受講することができます。

### 市民プール

問合せ  
550・1711

幼児と小学生集まれ! 幼児と保護者の水慣れアドバイス

日時 6月21日・28日の日曜日 午前10時~正午  
内容 プール1コースに底上げする台を設置し、幼児の水慣れ、小学生の

日時 6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・17日・24日の金曜日 午後3時30分  
対象 ビギナー講習修了者  
内容 バランスボールを使ったり、ストレッチ体操などをします。  
その他 予約の必要はありません。

ファミリー・サポート・センターは、地域の中で助け合いながら子育ての援助活動をする会員組織です。  
日時 6月22日(月) 午前10時30分~11時30分  
場所 子ども家庭支援センター1相談室(市役所別館1階)  
対象 市内在住で、地域での子育て支援に関心のある方。  
持ち物 入会登録をする方は、はんこをお持ちください。  
問合せ あきる野市ファミリー・サポート・センター (550・3855)

### ここに離乳食教室のお知らせ

ごつくんコース  
日時: 7月1日(水) 午前10時30分~11時30分(午前10時から受付)  
内容: 離乳食の進め方、離乳食1回食を中心としたお話と実演  
対象: おおむね5か月から6か月までの子どもの保護者  
定員: 12人(申込み順)  
場所: あきる野保健相談所  
もぐもぐ&かみかみコース  
日時: 7月8日(水) 午前10時30分~11時30分(午前10時から受付)  
内容: 離乳食2、3回食を中心とした離乳食作りの実演と試食

子育て講座  
赤ちゃんとのかわり  
期日(全4回)  
1回目: 7月3日(金)、8月11日(火)、9月3日(木)、10月9日(金)  
2回目: 7月30日(木)、8月28日(金)、9月17日(木)、10月22日(木)  
各回の内容は同じです。希望の回を指定してください。  
時間 午前10時~11時15分  
場所 秋川ふれあいセンター

### ハッピーベビークラブ

対象: おおむね7か月から11か月までの子どもの保護者  
定員: 16人(申込み順)  
場所: あきる野保健相談所  
保育室: 定員10人(対象児のみ)  
申込み・問合せ 健康課 母子保健係(直通558・5091)

7月の乳幼児歯科健診  
期日・受付時間  
7月7日・9日・23日・28日 ... 午前9時~10時  
7月27日 ... 午後1時30分~2時30分  
場所 あきる野保健相談所  
内容 歯科医師による口の中の健康診断  
対象 4歳未満の乳幼児  
定員 45人(申込み順)  
申込み・問合せ あきる野保健相談所 (558-5091)

赤ちゃんの体や離乳食、絵本の読み聞かせの話、母親の友だち作り講師、保健師、管理栄養士、図書館司書  
対象 3か月から5か月までの子どもとその母親  
定員 おおむね15組(申込み順)  
費用 無料  
申込み方法 電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ 子ども家庭支援センター (550・3313)

ファミリー・サポート・センター (550・3855)  
事業説明会の  
お知らせ

あきる野市  
携帯サイト  
情報満載!

あきる野市  
携帯サイト  
情報満載!