

スポーツ

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163

ウエイトトレーニングやエクササイズ(ゴムチューブを使用した体操)をしませんか

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が6台あり、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が8台あります。

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 5月15日・22日・29日、



市長をはさんで原さん(左)と穴井さん(右)

帰国した青年海外協力隊員が表敬訪問

国際ボランティアの青年海外協力隊員として2年間の活動を終えた市内出身の

6月5日・12日・19日・26日の金曜日:午後2時30分

5月23日・30日の土曜日:午後2時30分、3時30分

6月8日・15日・22日・29日の月曜日:午後6時30分、7時30分

対象 高校生以上の方
定員 各回7人
持ち物 運動のできる服装で室内用運動靴をお持ちください。

費用 施設使用料
申込み方法 電話か窓口で予約してください。

エクササイズ講習
日時 5月15日・22日・29日、6月5日・12日・19日・26日の金曜日:午後3時30分

対象 ビギナー講習修了者
費用 施設使用料
その他 予約の必要はありません。運動のできる服装で室内

穴井美緒さんと原小枝さんが市長を表敬訪問されました。

穴井さんは、ホンジュラス共和国で理学療法士として、原さんは、パナマ共和国で村落開発普及員(栄養の指導員)として活動されました。

青年海外協力隊に参加したきっかけは、「やりがいのある仕事と考えていて、幼少のころからの夢だった」と口を揃えました。これまでで得た経験や資格を活かすことで、夢を実現されました。今後も、いつその活躍が期待されます。

用運動靴をお持ちください。親子のびのび開放



親子と一緒に、広い体育室で体を動かして遊びませんか

日時 5月18日・25日、6月1日・15日・22日・29日の月曜日:午前9時~11時

5月18日・25日、6月15日・22日は指導員が活動をサポート。5月18日は秋留台公園で活動予定
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

子ども

『ファミリー・サポート・センター』事業説明会

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 5月25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相談室(市役所別館1階)
問合せ ファミリー・サポート・センター(50・3855)

持ち物 室内用運動靴
受付 当日、窓口で行います。

市民プール

問合せ
550・1711
施設使用料が必要です。

3歳~6歳児集まれ! 幼児と保護者の水慣れアドバイス

日時 5月24日・31日の日曜日 午前10時~正午
場所 市民プール
内容 プール1コースに底上げる台を設置し、

ごつくんコース
日時: 6月3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

ぱくぱくコース
日時: 5月29日(金) 午前10時30分~11時30分(午前10時から受付)
内容: 親子で食べ物ゲーム、おやつ作り(各自持参)、1歳ごろの食事と栄養の話
対象: おおむね1歳から1歳2か月までの子どもとその保護者

幼児の水慣れや水泳指導と保護者への幼児指導の仕方をアドバイスします。対象 3歳から6歳までのプール個人利用者と、16歳以上の付添いの方
幼児1人に16歳以上の付添いの方が1人以上いない場合、プールに入場できません。幼児、保護者とも水泳帽子が必要です。

挑戦! クロール!

日時 5月21日・28日の木曜日 午後3時~4時
場所 市民プール
内容 クロールを泳いでみたい方、講師がその場で泳ぎをチェックしてアドバイスします。

定員: 16組(申込み順)
場所: あきる野保健相談所
申込み・問合せ 健康課
母子保健係(直通558・5091)

6月の乳幼児歯科健診

期日・受付時間
6月9日・25日 ... 午前9時~10時
6月1日・22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)

図書館からのお知らせ

5月の休館日(通常の休館日)
中央図書館 毎週金曜日と19日
○東部図書館エル、五田市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日
中央図書館(558-1108)

わらべうたのじかん
日時 5月25日 午前11時~11時20分
対象 乳幼児とその保護者
ボランティア(おはなしタ・ン・ト)によるおはなし会
日時 5月27日 午後3時~3時30分

東部図書館エル(550-5959)
絵本原画展
市内出身の絵本作家、(故)黒田愛さんの絵本「三匹のぶたの話」「おふるや」(白泉社刊)の原画を展示します。

日時 5月16日~5月22日
ボランティア(絵本とおはなしの会)によるおはなし会
日時 5月20日 午後3時~3時30分
みんなでかざろうじどうしつ
日時 5月24日 午後3時~4時
対象 幼児~小学生(幼児は保護者同伴)
内容 画用紙でカエルをつくり児童室に飾ります。

- 子ども映画会「ぞくぞく村のオバケたち ミイラのラムさん」
日時 5月27日 午後3時~3時30分
- ひよこのおはなし会
日時 5月28日 午前11時~11時20分
対象 1歳~3歳の幼児とその保護者
- 五田市図書館(595-0236)
子ども映画会「トッピーと森の仲間たち」
日時 5月20日 午後2時~2時30分
- わらべうたのじかん
日時 5月27日 午前10時30分~11時
対象 乳幼児とその保護者
- 絵本原画展
市内出身の絵本作家、(故)黒田愛さんの絵本「三匹のぶたの話」「おふるや」(白泉社刊)の原画を展示します。
日時 5月28日~6月4日
- 視覚障がいのある方へ
図書館では録音テープの作成、対面朗読などのサービスを行っています。図書館に問い合わせてください。
《図書館ホームページアドレス》
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/index.asp>
《携帯版アドレス》
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/i/home.html>
をURLまたはバーコードを読み取ってアクセスしてください。

春の行政相談週間

5月18日(月)~24日(日)
「春の行政相談週間」は、皆さんに制度への理解を一層深めていただくものです。毎日の暮らしの中で、役所などの仕事への苦情や意見・要望はありませんか。そのようなときは、行政と住民とのパイプ役として総務大臣から委嘱された「行政相談委員」が相談にのっています。気軽に利用してください。相談は無料です。

6月1日は人権擁護委員の日です

人権擁護委員の日は、昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されたのを記念して、昭和57年から設けられました。この日を中心に、人権擁護委員制度の周知と人権思想の普及・高揚のため、全国的に啓発活動を展開しています。いじめ、親族間のトラブル

定例相談 毎月第4水曜日(市役所市民相談室と五日市出張所で1か月交代で実施)
予約・問合せ 市民課市民相談窓口係(直通558・1216)

日時 6月1日(月) 午後1時30分~4時30分
場所 あきる野ルピア3階会議室
定員 3人(予約制)
費用 無料
秘密は厳守します。
予約・問合せ 市民課市民相談窓口係(直通558・1216)

あきる野市携帯サイトへアクセス

