

スポーツ

五日市
ファインプラザ

申込み・問合せ
596-5611

申込み方法 5月31日(土)までに電話か窓口で申し込む。
費用 無料

リズム体操および腰痛・肩こり予防体操教室

日時 6月9日・16日

市民プール

問合せ
550-1711

春に始める！
水中ウォーキング

リハビリ
ウォーキング

日時 5月21日(水) 午後1時～2時
対象 水中ウォーキング

23日・30日の毎週月曜日午後7時30分～9時
対象 成人女性の方(市外の方でも可)

講師 木下和子氏
共催 サークルペンギン(火曜日クラス)

音楽に合わせて楽しく行う
水中運動教室

日時 6月10日・17日・24日、7月1日・8日の毎週火曜日 午後1時～3時
対象 成人女性の方
定員 20人(抽選)

を始めたい方、腰痛、肩こり、膝痛をやわらげたい方

エンジョイ
ウォーキング

日時 5月21日(水) 午後2時～3時
対象 健康のために水中ウォーキングを始めたい方、体力作り水中ウォーキングを取り入れたい方

内容 正しい水中歩行や、ちよっとした水中運動のしかたをアドバイス

泳げない方もプールで歩く体験をしてみませんか？講師がプールサイドにいますので、声をかけてください。

講師 木下和子氏
共催 サークルペンギン(火曜日クラス)

障がい者
水泳の集い

日時 6月14日から7月12日までの毎週土曜日 午前10時～正午
対象 市内在住、在勤、在学の18歳以上で、愛の手帳をお持ちの方または医師から水中運動リハビリの許可を得ている方

日時 6月10日・17日・24日、7月1日・8日の毎週火曜日 午後1時～3時
対象 成人女性の方
定員 20人(抽選)

を始めたい方、腰痛、肩こり、膝痛をやわらげたい方

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18日(日)・25日(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・水泳指導および保護者への幼児指導のしかたをアドバイス

対象 プール個人利用者で3歳から6歳まで、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人以上いない場合は、入場することができません。また、幼児、保護者とも水着、水泳帽子が必要ですよ。

秋川体育館

申込み・問合せ
559-1163

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。実技あり。

日時 5月16日・23日・30日、6月6日・13日・20日・27日の毎週金曜日 午後2時30分
5月17日・24日・31日の毎週土曜日 午後2時30分
6月9日・16日・23日・30日の毎週月曜日 午後6時30分、7時30分
対象 高校生以上の方

親子のびのび開放

持ち物 運動のできる服装で室内用運動靴を持参
費用 施設使用料
申し込み方法 電話、窓口で申し込む

日時 5月16日・23日・30日、6月6日・13日・20日・27日の毎週金曜日 午後3時30分
対象 ビギナー講習を修了した方
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用運動靴を持参

日時 5月19日・26日、6月2日・9日・16日・23日・30日の毎週月曜日 午前9時～11時
5月19日・26日、6月9日・23日は指導員が活動をサポート、5月19日は都立秋留台公園で活動予定
対象 市内在住、在勤の保護者とその子ども(小学生未満)
持ち物 室内用運動靴
費用 無料
受付 当日、窓口で行います。

図書館からのお知らせ

5月の休館日

中央図書館 16日・20日・23日・30日

○東部図書館エル、五日市図書館 19日・26日

○中央図書館増戸分室 19日・26日～29日(27日～29日は蔵書点検。期間中は増戸会館前、山田会館前、ファインプラザ前の返すポストも閉鎖します)

中央図書館(558-1108)

5月25日までは、あきる野市の子ども読書推進期間です。

「あきる野市の児童作家たち」～本の展示、児童作家さんのトークPart2～本の展示

期間 5月25日 まで
場所 ワークルーム

児童作家さんのトーク
日時 5月17日 午後3時～4時30分

出演 みずきえり氏
対象 小学生以上の方

定員 40人
費用 無料

申し込み方法 当日、直接会場へ

ひよこのおはなし会
日時 5月19日 午前11時～11時20分

対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者

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28日 午後3時～3時30分

書架整理ボランティア養成講座
日時 6月5日 午後2時30分～4時30分

対象 一般(在住・在勤の方)
定員 20人(先着)

申し込み方法 電話か直接申し込む

東部図書館エル(550-5959)

みんなでかざろうじどうしつ
日時 5月17日 午後3時～4時

内容 画用紙で鳥を作り、児童室に飾ります。

対象 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)ボランティア(絵本とおはなしの会)のおはなし会

日時 5月21日 午後3時～3時30分
ひよこのおはなし会

日時 5月22日 午前11時～11時20分

対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者

本のリサイクル市(古い雑誌の無料配布)

日時 5月25日 午前10時～午後3時(本がなくなり次第終了)

持ち物 本を入れる袋
その他 駐車場が狭いため、混み合うことが予想されます。

五日市図書館(595-0236)

子ども映画会
日時 5月21日 午後2時～2時30分

内容 映画「だるまちゃんといこくちゃん」

対象 幼児～小学生
申し込み方法 当日、直接会場へ

わらべうたのじかん
日時 5月28日 午前10時30分～11時

対象 乳幼児と保護者

本のリサイクル市(古い一般書・児童書・雑誌の無料配布)

日時 6月7日・8日 午前10時～午後3時(本がなくなり次第終了)

持ち物 本を入れる袋
その他 駐車場が狭いため、車での来館はご遠慮ください。

本のリサイクル市ボランティア募集!!

日時 6月6日・7日・8日(1日でも可) 午前9時45分(6日は午後1時)～午後4時

内容 リサイクル市の準備、片付けおよび開催当日の運営の補助ほか

定員 15人程度(先着)

申し込み方法 5月31日までに電話か直接申し込む

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。