

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、ピグナー講習、第2トレーニング室を利用する方は受講必要。実技あり。
*日時など：表のとおり
*対象：高校生以上の方
*定員：7人
*申込み方法：電話・窓口で予約してください。
*エクササイズ講習、ピグナー講習、当日会場へ

*対象：ピグナー講習修了者
*申込み方法：予約の必要はありません
*その他：バランスボールやゴムチューブなどを使用したストレッチ体操もを行います。
*施設使用料金が必要です。運動のできる服装で室内用運動靴をお持ちください。
*ペタンクボール体験
期日：9月27日、10月18日、11月22日の土曜日（雨天中止。午前8時30分に決定しますので、問い合わせてください。）
時間：午前9時30分～11時30分
内容：2チーム（1チーム2、3人）に分かれてボールを小さな目標に投げ、得点を競う
場所：秋川駅南口運動広場
対象など：市内在住・在勤・在学の方 費用無料
受付：当日会場へ



健康あきる野21学校を開催。健康飯面と遊ぶ子どもたち（8月30日）



武蔵五日市駅～小中野地区で行われたヨリイチ。途中で大雨でも多くの方が訪れました（8月30日）



多摩中学校の集団下校訓練（9月1日）
防災訓練は各小中学校で行われています。

表 ウエイトトレーニングやエクササイズ

	期日・時間
ピグナー講習	9月の金曜日...午後2時30分
	9月の土曜日...午後6時30分、7時30分
	10月の木曜日（10月2日を除く）...午後2時30分、3時30分
	10月の金曜日（10月3日を除く）...午前10時
エクササイズ講習	10月13日（体育の日無料開放日）...午前9時30分、10時30分、午後1時30分、2時30分
	9月の金曜日...午後3時30分
	10月の金曜日（10月3日を除く）...午前11時

運動のできる服装でお越しください。
ターゲットバードゴルフも同時に体験できます。親子のびのび開放（小体育室）
期日・時間：9月、10月の月曜日 午前9時～11時（9月15日を除く）
対象：市内在住・在勤の子ども（小学生未満）とその保護者
費用：無料
持ち物：室内用運動靴
受付：当日、窓口で行います。
その他：9月29日、10月13日、27日は指導員が活動をサポート。13日は、午前9時から午後1時まで第1トレーニング室で活動します。

五日市ファイブプラザ プール開放中止のお知らせ

9月25日(木)は、安全点検などのため、プール開放を中止します。
問合せ：五日市ファイブプラザ（596・5611）

市役所別館ギャラリー

五日市小学校、戸倉小学校の子どもの作品を展示します。
期間 9月19日～10月10日
（土・日曜日、祝日を除く）
時間 午前8時30分～午後5時15分
場所 市役所別館1階ギャラリー

子ども

あきる野保健相談所
申込み・問合せ
558・5091

ここに「こども離乳食教室」準備期（初期）（離乳食）
日時：10月1日(水) 午前10時30分～11時30分
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か月までの子どもとその保護者
定員：16人（申込み順）
ここに「こども離乳食教室」親子料理
日時：10月3日(金) 午前

図書館からのお知らせ



- 東部図書館エル（550-5959）
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 9月17日 午後3時～3時30分
ひよこのおはなし会
日時 9月25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
みんなでかざろうじどうしつ
日時 9月27日 午後3時～4時
対象 幼児から小学生（幼児は保護者同伴）まで
内容 画用紙でUFOをつくり児童室に飾ります。
● 五日市図書館（595-0236）
子ども映画会
日時 9月17日 午後2時～2時30分
内容 映画「ゆうかんな10人のきょうだい」
対象 幼児から小学生まで
受付 当日、五日市図書館へ
ひよこのおはなし会
日時 9月24日 午前10時30分～11時
対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者
● 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。

9月の休館日
中央図書館 毎週金曜日と9月16日
○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と9月23日
中央図書館（558-1108）
ひよこのおはなし会
日時 9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
ボランティア（おはなしタ・ン・ト）によるおはなし会
日時 9月24日 午後3時～3時30分
図書館入門講座 - もっと便利に図書館を使いこなそう！ -
日時 10月2日 午後2時～3時
内容 図書館の基本的な利用方法、便利なサービス、図書の分類などを解説します（6、7月に行った講座と同じ内容です）。
対象 利用者
申込み方法 中央図書館へ電話か直接申し込んでください。

子ども家庭支援センター
子育て講座
申込み・問合せ
550・3313

親子でヨガキッズ（あひま）クラス
日時：9月26日(金) 午前10時30分～11時30分
講師：日影美紀氏
対象：1、2歳の子どもとその保護者
定員：おおむね10組（申込み順）
持ち物など：水筒、運動のできる服装でお越しください。

申込み方法：9月16日(火)から電話で申し込んでください。
楽器で遊ぶ
期日・対象
10月3日(金)：1、2歳の子どもとその保護者
10月15日(水)：2、3歳の子どもとその保護者
時間：午前10時30分～11時30分
内容：楽器を使って親子で楽しく遊ぶ
講師：吉野良子（音楽療法士）
定員：20組（申込み順）
場所：秋川ふれあいセンター
費用 無料
申込み方法 電話で申し込んでください。