

### 総合型地域スポーツクラブ 啓発研修会の参加者募集



バレーボールや卓球、サッカー、野球など、いろいろな種目や子どもから高齢者までが楽しめるクラブを地域の皆さんの手で作って

### 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必要。実技あり。

日時 8月19日・26日の水曜日  
午後6時30分、7時30分  
9月5日・12日・19日

みませんか。最初は1つの種目からのスタートでもOKです。研修に参加してイメージ作りをしませんか。

時間 午後7時30分～9時  
場所 五日市フアインプラザ第1・2研修室  
内容 総合型地域スポーツクラブの説明、クラブの立ち上げ方など  
講師 作野誠一氏(早稲)

26日の土曜日:午後6時30分、7時30分  
8月21日・28日、9月4日・11日・18日・25日の金曜日:午後2時30分  
対象 高校生以上の方  
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。

### エクササイズ講習

ビギナー講習を終了している方で、希望する方は受講できます。バランスボールなどを使用します。ストレッチ体操なども行います。

日時 8月21日・28日、9月4日・11日・18日・25日の金曜日:午後3時30分  
その他 予約の必要はありません。

### 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 8月17日・24日・31日、9月7日・14日

田大学スポーツ科学大学院准教授)

対象 市内スポーツ団体関係者と興味のある方  
定員 30人(申込み順)  
費用 無料

申込み方法 9月6日(日)までに、電話か直接申し込みください。

主催 あきる野市教育委員会、(財)東京都体育協会  
協力 あきる野総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会  
申込み・問合せ 秋川体育館(559・1163)

28日の月曜日 午前9時～11時  
8月17日・31日、9月14日・28日は指導員が活動をサポートします。8月17日は水遊びを行う予定です。9月14日は秋留台公園で活動する予定です。

### 市民プール

初心者歓迎!平泳ぎ

平泳ぎを泳いでみたい方、講師がその場で泳ぎをチエックしてアドバイスをします。

日時 8月20日・27日の木曜日 午後3時～4時  
費用 施設使用料

28日の月曜日 午前9時～11時  
8月17日・31日、9月14日・28日は指導員が活動をサポートします。8月17日は水遊びを行う予定です。9月14日は秋留台公園で活動する予定です。

28日の月曜日 午前9時～11時  
8月17日・31日、9月14日・28日は指導員が活動をサポートします。8月17日は水遊びを行う予定です。9月14日は秋留台公園で活動する予定です。

### クッキング講座

旬の身近な食材を使って家族に喜ばれる料理を作ろう!



日時 9月17日(木) 午前10時30分～11時30分(受付午前10時)

場所 あきる野保健相談所  
内容 「和食」を中心とした簡単料理の実演と試食  
主食:炊飯器でプロの味にご飯を炊くコツ  
主菜:ひと鍋で栄養のバランスがとれるお徳な一品  
副菜:電子レンジで作るピクルスと果物を使ったデザート  
講師 栄養士  
対象 妊娠中の方、出産後1年未満の方  
定員 16人(申込み順)  
親子での参加可能  
申込み方法 9月11日(金)までに、電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ 健康課

### 秋川キララホール開館20周年記念コンサートチケット発売情報!

【8月29日 発売】

午前9時から窓口で発売開始(初日の電話予約受付は正午から)

|  |  |
|--|--|
| 川中美幸コンサート<br>発売初日のチケット販売枚数は1人5枚まで<br>日時 11月22日<br>昼の部 午後2時開演<br>夜の部 午後6時開演<br>料金(全席指定) 5000円   | 円、学生 2000円<br>出演 西本智実(指揮者)、文屋小百合(ソプラノ)、加賀ひとみ(メゾソプラノ)、小原啓楼(テノール)、宮本益光(バリトン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)、秋川キララホール開館20周年記念合唱団(第九合唱)<br>曲目 ベートーヴェン交響曲第九番二短調合唱付き ほか<br>両公演とも未就学児の入場はできません。<br>予約・問合せ 秋川キララホール(559・7500) |
| フレッシュ名曲コンサート 日本フィルハーモニー交響楽団演奏会<br>発売初日のチケット販売枚数は1人2枚まで<br>日時 12月13日 午後4時開演<br>料金(全席指定) 一般 4000 |  |

### 図書館からのお知らせ

**8月の休館日(通常の休館日)**  
中央図書館 毎週金曜日と18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  
中央図書館(558-1108)  
ボランティア(おはなしタ・ン・ト)によるおはなし会  
日時 8月19日・26日の水曜日 午後3時～3時30分  
わらべうたのじかん  
日時 8月24日 午前11時～11時20分  
対象 乳幼児とその保護者  
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 8月19日 午後3時～3時30分  
ひよこのおはなし会  
日時 8月27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  
五日市図書館(595-0236)  
わらべうたのじかん  
日時 8月26日 午前10時30分～11時  
対象 乳幼児とその保護者

**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/ihome.html> を入力またはバーコードを読み取ってアクセスしてください。



### ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日、みんなで歩こう!

日時 8月21日(金) 午前9時集合、9時30分出発  
(雨天実施)  
集合場所 武蔵五日市駅  
目的地 瀬音の湯(現地解散)  
持ち物など 歩きやすい服装、飲み物、タオル、めざせ健康あきる野21スタンブカード(お持ちの方)、必要経費など  
費用 無料(ただし、入浴される方、バスなどで帰られる方の経費は自己負担となります。)

### 市民カレッジ 公開講座

親子自然体験学習  
郷土にまつわる民話と読み聞かせ  
その舞台をさぐってみよう

日時 9月12日(土) 午前10時～正午  
場所 中央公民館

### 二宮考古館特別展

市内各地で描き続けられる地口(ごまぐち) 留原の祭より

今も市内各地の祭では地口行灯が掲げられ、祭の雰囲気を感じ上げています。中でも二宮(二宮神社祭礼)、伊奈(正一位若走神社祭礼)、留原(八坂神社祭礼)では、今も地元で地口絵を描き続けている人がいます。今回の展示では3地区の地口を展示紹介します。

祭礼)では、今も地元で地口絵を描き続けている人がいます。今回の展示では3地区の地口を展示紹介します。  
日時 8月27日(木)～9月27日(日) 午前10時～午後4時(火曜・水曜日、祝日は休館)  
9月9日(水)は、午前10時から午後9時まで臨時開館します。  
問合せ 二宮考古館(559・8400)