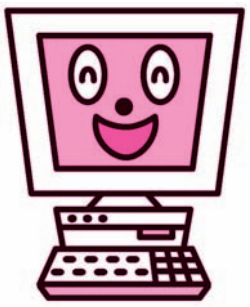
ＩＴボランティア パソコン講習



▽**初心者パソコン講習**
●講座名…デジカメ
＊日時…10月14日㈬　午前9時30分～午後0時30分
＊内容…学習室に備え付けたデジカメを使って、撮影した画像をパソコンに入力し、印刷する。
＊対象…ＩＴ（初心者パソコン）講習受講者とパソコンの基本操作（マウス操作・文字入力）ができて、デジカメを使ったことがない方
＊定員…10人（抽選）
＊費用…無料

▽**初心者パソコンレベルアップ講習**
●講座名…初歩のワード
＊日時…10月27日㈫　午後1時30分～4時30分
＊内容…ワードを使って案内状を作成する
●講座名…初歩のエクセル
＊日時…10月21日㈬　午前9時30分～午後0時30分
＊内容…エクセルを使って家計簿を作成する
●定員…各15人（抽選）
●費用…無料
▽**場所**　あきる野ルピア4階学習室1
▽**申込み方法**　9月10日㈭（必着）までに、往復はがき（各講座ごと1枚につき1人）に、講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付してください（返信用表面にも、郵便番号、住所、氏名を記入）。

初心者パソコンQ&A（質問コーナー）

▽**内容**　初心者からのパソコン操作の質問にお答えします。
▽**費用**　無料
▽**申込み方法**　当日、直接会場へ

申込み・問合せ　中央公民館（〒197－0814二宮683　☎559・1221）

▽**日時**
●9月15日・29日の火曜日…午後2時～4時
●10月8日・22日の木曜日…午後2時～4時
▽**場所**　あきる野ルピア4階学習室1

五日市ファインプラザ

問合せ　☎596・5611

9月定例事業

※施設使用料が必要です。

▽**アクアビクス**
●期日・時間…毎週土曜日　午後3時～4時
●内容…音楽に合わせて水中で体を動かす
●持ち物…水着、水泳帽子
●受付…初めての方は、登録手続きが必要です。
▽**プールワンポイントアドバイス、水中ウォーキングワンポイントアドバイス**
●期日・時間…毎週火曜日　午後3時～5時
●内容…腰や膝に負担をかけず安全で効果的なウォーキング方法をアドバイス
●持ち物…水着、水泳帽子
●受付…当日、会場へ
▽**スポーツ体験教室**
●バスケットボール
＊日時…13日㈰　午前10時～正午
●バドミントン・卓球
＊日時…13日㈰　午後1時～3時
●ミニテニス
＊日時…13日㈰　午後3時～5時
●インディアカ
＊日時…26日㈯　午後3時～5時
●受付…当日、会場へ
●持ち物…室内用運動靴
※用具の貸し出しは無料

プール親子専用コース

▽**期間**　9月の毎週日曜日
▽**時間**　午前10時～午後5時
▽**内容**　専用コース内に台を入れて水深を浅くします。親子で利用してください。
▽**費用**　施設使用料

親子自由開放

▽**期日・時間**　9月の火曜日　午前9時～11時
▽**内容**　体育室を自由開放します。親子で広い場所でボールやフープなどの用具を使って自由に遊びませんか。
▽**対象**　幼児とその親
▽**費用**　無料
▽**持ち物**　室内用運動靴
●大人…1時間200円、2時間400円
●子ども…1時間100円、2時間200円
▽**その他**　小学校3年生以下の方は、付き添いの条件については問い合わせてください。
▽**持ち物**　水着、水泳帽子など

市民プール

問合せ　☎550・1711
※施設使用料が必要です。

心も体も健康に！ 水中ウォーキング エンジョイ！ ウォーキング

▽**日時**　9月2日㈬　正午～午後1時
▽**対象**　健康のため水中ウォーキングを始めたい方、体力作りに水中ウォーキングを取り入れたい方
▽**内容**　正しい水中歩行の仕方や、ちょっとした水中運動の仕方をアドバイスします。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。

二宮考古館臨時開館のお知らせ

▽**期日**　9月9日㈬
▽**時間**　午前10時～午後9時
▽**問合せ**　二宮考古館（☎559・8400）

自分の泳ぎを ビデオでチェック

▽**日時**　9月13日㈰　午前10時30分～11時30分
▽**内容**　ビデオで撮影した泳ぎを、テレビモニターに映して泳ぎ方のアドバイスをします。泳法はクロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎの中から選んでください。
▽**対象**　希望の泳法が25メートル以上泳げる個人利用者
▽**定員**　6人（申込み順）

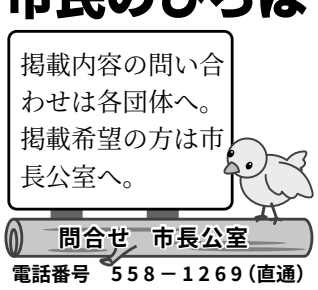
図書館からのお知らせ

9月の休館日（通常の休館日とシステム機器入れ替えのための休館日）
○**中央図書館**　毎週金曜日と14日㈪～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15日㈫・16日㈬・23日㈬
＊13日㈰午後6時から17日㈭午前10時までは、ホームページの利用もできなくなります。

中央図書館（☎558－1108）
おはなし会
○**日時**　9月6日㈰　午前11時～11時30分
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9日㈬　午後3時～3時30分
東部図書館エル（☎550－5959）
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9日㈬　午後3時～3時30分
わらべうたのじかん
○**日時**　9月10日㈭　午前11時～11時30分
○**対象**　乳幼児とその保護者

五日市図書館（☎595－0236）
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9日㈬　午後2時30分～3時
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/iho me.html　を入力またはQRコードを読み取ってアクセスしてください。

市民のひろば



日時（時間は24時間表示）／場場所／活活動内容／講講師／入入会金／会会費／費費用／他その他／問問合せ

会員募集

健康体操　野の花会
日第1・2木曜日　10時、第3木曜日　14時／場いきいきセンター／活トリム体操とレクダンス　無料体験1回　若干名／会1000円／問岸野☎558・4857

吹矢クラブ
日毎週日曜日　9時～13時／場秋川体育館剣道場／活スポーツ吹矢の大会に備え楽しく練習している／入1000円／会1500円／問虻川☎090・2646・3076

70美会
日毎月第3日曜日　9時30分～15時30分／場農業会館と野外／活油彩描写（静物・風景・人物）。／講滝川伸司／入3000円／会1700円／問鈴木☎558・4638

講演会など

第2回レッツトライ みんなよう　和楽器
日9月6日㈰　11時～14時／場イオンモール日の出ホール／費無料／他楽しい民謡、和楽器を体験してみませんか／問㈶日本民謡章風会　中村☎558・6163

展示場公開中　毎週 土・日 10:00～17:00　定休日 第3土・日
お気軽にお電話下さい。ご案内させていただきます。
特徴　外張り断熱工法・オール電化　木造2階建 瓦葺き 35坪（車庫共）　ガレージシャッター付き住宅
地震エネルギーを吸収し揺れを抑える実物大の制震装置を展示しています。
現地案内図　イオンモール　セレモニーホール　弁当屋　JA　展示場　とうきゅう　JR秋川駅
東京都知事許可（般-18）第84625号
ヤマシタ工房株式会社
〒190-0144　あきる野市山田779-1
☎042-595-0209　http:/www5.ocn.ne.jp/~yamakobo/

鈑金塗装専門工場　車検・保険　認証工場　1－11521
(有)河村自動車工業
お気軽にお問い合せ下さい・安心価格・5年保証
〒197-0822　あきる野市小川東1－2－18　フリーダイヤル 0120-58-7985