

10月12日(月) 体育の日 無料開放!

体育の日に体育施設を無料開放しますので、体育館やプールでのスポーツをお楽しみください。体育館は室内用運動靴を、プールは、水着と水泳帽をお持ちください。



秋川体育館

大体育室
 家族で体験インディアカ
 時間：午前9時～午後1時
 内容：家族、友だち同士や個人で気軽に体験
 指導・協力：インディアカ連盟

ミニテニスの基本とゲーム
 時間：午前9時～午後1時
 内容：老若男女問わず、気軽にできるニュースポーツ
 指導・協力：ミニテニス連盟

新体力テスト
 時間：午後1時30分～4時
 内容：筋力や柔軟性、瞬発力、持久力などの測定
 対象：小学生以上の方
 指導・協力：体育指導委

五日市ファイティングプラザ

屋内プール
 ワンポイントアドバイス記録会
 時間：午前10時～正午
 対象：25歳以上泳げる方
 内容：連盟から記録証を交付。希望者にはワンポイント指導を実施
 指導・協力：水泳水中運動連盟

アクアピクス
 時間：午後1時～2時
 対象：18歳以上の方
 定員：20人
 内容：音楽のリズムに合わせて行う水の特性を生かした水中運動
 コンビネーションアクア
 時間：午後2時～3時
 対象：18歳以上の方
 定員：20人
 内容：音楽や道具を使って行う、水の特性を生かした水中運動

平成21年度学童クラブ入会者追加募集

学童クラブは、市内小学校在学の子で、放課後、家庭で保護者の労働や疾病などにより、適切な監督が受けられない児童に、仲間づくり、活動や遊びを通じてたくましく心と体を育てていくことを目的に設置されています(入会期限は、平成22年3月31日までとなります)。
 申請書の受付・入会期日
 随時
 申請書の配布・受付場所
 各学童クラブと児童課児童館係
 申込み方法
 学童クラブ入会申請書、家族勤務状況調査書、勤務証明書、家族健康状況等調査書を学童クラブか児童課児童館係に提出してください。

国民健康保険運営協議会委員を募集

この協議会は、あきる野市国民健康保険条例に基づき、国民健康保険制度の適正で円滑な運営を推進するため、制度に関する重要事項について、市長の諮問を受けて、審議するものです。
 応募資格 市内に在住で国民健康保険に加入されている20歳以上の方(10月1日現在)
 募集人員 4人
 任期 12月1日～平成23年11月30日

市民プール

報酬 9500円(協議会1回当たり)
 応募方法 10月23日(金)までに、「国民健康保険のあり方について」をテーマとし、1200字(原稿用紙3枚程度)以内で、まとめ、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入した作文を、送付するかお持ちください。
 選考方法 作文をもとに選考します(選考内容については公表しません)。その他、協議会は、平日の夜間に年3回程度開催
 応募・問合せ 保険年金課関係

市民プール

はじめましょう!
 水中ウォーキング
 リハビリウォーキング
 日時 10月7日(水) 正午～午後1時
 対象 水中ウォーキングを始めた方、腰痛、肩こり、膝痛を緩和してみたい方
 内容 正しい水中歩行の仕方やちょっとした水中

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：マウスの使い方から文字入力
 * 期日：11月11日・18日の水曜日(2日コース)
 * 時間：午前9時30分～午後0時30分
 * 定員：15人(抽選)
 * 費用：1000円(テキスト代)
 * 講座名：デジカメ
 * 期日：11月26日(木) 午後1時30分～4時30分
 * 内容：学習室のデジカメを使用し、パソコンから印刷する。

リサイクル品募集

必要なくなった人から必要な人の橋渡しの場として、11月7日(土)開催のリサイクルフェアで、リサイクル品再利用コーナーを開設します。
 家庭で、リサイクルできる品物(電気製品を除く)があり、連絡してください。
 リサイクル品再利用コーナーに展示し、抽選で必要な方にもう一度利用していただきます。保管場所が一杯になり次第締め切ります。
 問合せ先 環境課

いきいきセンター

指導・協力：ソフトテニス連盟
 時間：午前10時～午後9時
 場所：水着リフレッシュイン、サウナ室、トレーニング室
 使用時間：2時間
 受付：1階事務室
 ワンポイントアドバイス&ミニ記録会
 時間：午後1時～3時
 内容：水なれの方法から技術的なことまで、豊富な経験を持つ連盟指導員による指導 ミニ記録会も実施
 指導・協力：水泳水中運動連盟
 問合せ：あきる野市民プール(550・1711)

山田グラウンド

武道場
 体力測定
 時間：午前10時～午後2時
 内容：垂直跳び、握力、敏捷性、肺活量、柔軟性の測定
 対象：中学生以上の方
 指導・協力：柔道連盟

五日市郷土館

サツマイモを収穫し、ふかして試食します。唐箕など農具の体験や郷土館の見学もします。
 期日 10月24日(土)(小雨実施)
 時間 午前10時～正午
 場所 五日市郷土館(旧市倉家住宅)
 対象 小学生とその家族
 定員 15組(1家族3人まで)

総合グラウンド

初心者ソフトテニス教室
 時間：午前9時～午後3時30分
 内容：レベルに合わせて指導(ラケットは用意してあります)

あきる野市民プール

対象：就学前の幼児と保護者
 定員：各回10組
 内容：親子で行う手遊びや軽い体操
 時間：午前10時～11時30分、午後3時～4時30分
 定員：各回10人
 内容：季節の物を使ったカレンダーの作成
 フラワーアレンジメント
 時間：午後3時～5時
 定員：10人(事前申込み)
 費用：1000円(花)

山田グラウンド

テニスコート
 初心者ソフトテニス教室
 時間：午前10時～午後3時30分
 内容：レベルに合わせて指導(ラケットは用意してあります)

五日市郷土館

サツマイモを収穫し、ふかして試食します。唐箕など農具の体験や郷土館の見学もします。
 期日 10月24日(土)(小雨実施)
 時間 午前10時～正午
 場所 五日市郷土館(旧市倉家住宅)
 対象 小学生とその家族
 定員 15組(1家族3人まで)

総合グラウンド

初心者ソフトテニス教室
 時間：午前9時～午後3時30分
 内容：レベルに合わせて指導(ラケットは用意してあります)

いきいきセンター

指導・協力：ソフトテニス連盟
 時間：午前10時～午後9時
 場所：水着リフレッシュイン、サウナ室、トレーニング室
 使用時間：2時間
 受付：1階事務室
 ワンポイントアドバイス&ミニ記録会
 時間：午後1時～3時
 内容：水なれの方法から技術的なことまで、豊富な経験を持つ連盟指導員による指導 ミニ記録会も実施
 指導・協力：水泳水中運動連盟
 問合せ：あきる野市民プール(550・1711)

山田グラウンド

武道場
 体力測定
 時間：午前10時～午後2時
 内容：垂直跳び、握力、敏捷性、肺活量、柔軟性の測定
 対象：中学生以上の方
 指導・協力：柔道連盟

五日市郷土館

サツマイモを収穫し、ふかして試食します。唐箕など農具の体験や郷土館の見学もします。
 期日 10月24日(土)(小雨実施)
 時間 午前10時～正午
 場所 五日市郷土館(旧市倉家住宅)
 対象 小学生とその家族
 定員 15組(1家族3人まで)

総合グラウンド

初心者ソフトテニス教室
 時間：午前9時～午後3時30分
 内容：レベルに合わせて指導(ラケットは用意してあります)

健康保険で行う在宅マッサージ

座骨神経痛で足が痺れて歩行困難な方。
 片麻痺やパーキンソン病で歩行困難な方。
 変形性膝関節症で歩行時に膝が痛い方。
 骨折の後遺症で歩行困難な方。
 関節拘縮などがあり、寝たきり状態の方。
 リウマチなどで関節が痛む方。

(注)基本的に歩行困難な方、自力にて通院困難な方が対象です。

上記以外にも対象者は沢山います
 詳しいことはまず電話を!

在宅マッサージ小野治療院
 090-3237-3309
 あきる野市下代郡312-1-A102

温水床暖房のやさらかな暖かさをお届けします!

からだにやさしいクリーン暖房

温水床暖房のPoint!

- ①温度差の少ない快適な暖房空間で、いつもちょうどいい暖かさ。
- ②結露やカビ・ダニの発生も少ないから、健康にも家にもうれしい。
- ③部屋の空気はよごれず、換気は無料。

システムキッチン
 パスルーム、洗面化粧台
 IHコンロ、ガス・石油給湯器

LPガス・灯油・水廻りリフォーム
 あきる野市草花3142
 草花小学校西側入口
 (042)558-5533 0120-80-5533

相続・遺産分割・成年後見の手続きは親切で丁寧な当事務所にご相談下さい!

松本行政書士事務所
 行政書士・社会保険労務士 松本博恭
 年金相談・建設業・電子申請各種の
 ★複雑な手続き代行もお任せ下さい★
 ☎ 042-558-1327 Fax 042-559-5414
 あきる野市二宮1401番地1

リフォーム King

キッチン 浴室
 洗面台 トイレ
 給湯機器 オール電化
 手すり 床暖房
 浴室暖房 内装
 水道 下水道
 修理・部品 その他

生活に欠かせない水廻りだから地元の安心できるお店へ

TOTOリモデルのお店
 あきる野ルピア店
 アーイング
 〒197-0804
 あきる野市秋川1-8 ルピア1階
 ☎. 0120-646-117 http://www.aring.jp