

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163



第2トレーニング室 ビギナー& エクササイズ

ウエイトトレーニングや
エクササイズ(バランスボ
ールを使用した体操)をし
ませんか。
自転車やランニングマシ
ンなどで脂肪を減少させ

第2トレーニング室を利
用する方は、受講が必要
となります。

ビギナー講習

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。

(実技あり)です。
日時 10月22日・29日の木曜日
午後2時30分、3時30分
11月7日・14日・21日・
28日の土曜日:午後2時
30分、3時30分
10月16日・23日、11月6
日・13日・20日・27日の
金曜日:午前10時
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。
対象 高校生以上の方
費用 施設使用料
持ち物 運動のできる服
装で、室内用運動靴をお
持ちください。

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
講することができます。運
動のできる服装で、室内用
運動靴をお持ちください。
日時 10月16日・23日、
11月6日・13日・20日・
27日の金曜日 午前11時
対象 ビギナー講習修了
者
費用 施設使用料
その他 予約の必要はありません
バランスボールなどを使
用します。また、スト
レッチ体操なども行い
ます。

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 10月19日・26日、
11月2日・9日・16日・
30日の月曜日 午前9時
11時
10月26日、11月9日・16
日は指導員が活動をサポ
ートします。
対象 市内在住、在勤の
保護者とその子ども(小
学生未満)
費用 無料
持ち物 室内用運動靴
受付 当日、窓口で行い
ます。

ふれあい ウォーク

毎月21日は歩く日、
みんなで歩こう
心地よい秋風を感じなが
らウォーキングを楽しみま
せんか。人とのふれあいを



持てるように、歩いた後に
はゲームなど、楽しい企画
もあります。家族や友達を
誘って、ぜひご参加くださ
い。
10月のふれあいウォーク
日時: 10月21日(水) 午前
9時集合、9時30分出发
(雨天実施)
集合場所: 尾崎観音
コース: 菅生、尾崎観音
周辺
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)など
費用 無料
申込み方法 電話で申し
込んでください。当日参
加も受け付けます。
申込み・問合せ 健康課
健康づくり係(直通55
8・1183)



ターゲット バードゴルフ講習会 大会参加者募集

バドミンソンの羽根を大
きくしたようなボールをゴ
ルフクラブで打つ、手軽な
スポーツです。初めての方
も講習会がありますので、
気軽にご参加ください。

期日 11月3日(火)

講習会: 午前10時~11時
30分
大会: 午後0時45分~4
時

場所 市民運動広場(秋
川体育館北側)

内容

講習会: 打ち方やルール
などをアドバイザーが
午後の大会に向けて講習
を行います。
大会: 18ホールを競いま
す。新ペリア方式(ハン
デイが隠しホール)で行
います。
講師(講習会) 体育指
導委員
対象 市内在住・在勤・
在学の中・高生以上の方
定員 72人(申込み順)
費用 無料
その他 運動靴でお越しください。
ピッチングウェッジがあ
る方はお持ちください。
申込み・問合せ 秋川体
育館(559・1163)

ペタンクボールを 体験してみませんか

ペタンクボールは2チ
ム(1チームは2~3人)

図書館からのお知らせ

10月の休館日(通常の休館日)

中央図書館 毎週金曜日と20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)

謡口早苗さん原画展

市内在住で、有名作家の本の表紙や挿
絵を描いている、謡口早苗さんの原画を
展示します。

期日 10月21日 ~ 11月8日

ひよこのおはなし会

日時 10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

わらべうたのじかん

日時 10月26日 午前11時~11時
20分
対象 乳幼児とその保護者

ボランティア(おはなし・ン・ト)に よるおはなし会

日時 10月28日 午後3時~3時
30分

「五日市憲法草案の生みだされた素地を さぐる」(展示)

憲法草案に向けて躍動する地域の姿に
スポットをあて、「五日市憲法草案」原
本などの資料を展示します。

期日 10月31日 ~ 11月8日

時間 午前10時~午後5時

場所 中央図書館2階会議室

東部図書館エル(550-5959)

「図書館の本が泣いています!」(展示)

期日 10月17日 ~ 10月31日
場所 東部図書館エル1階ロビー
内容 汚されたり、切り取られたりし
て返却された本の展示

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 10月21日 午後3時~3時
30分

ひよこのおはなし会

日時 10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

雑誌のリサイクル市
図書館で使わなくなった雑誌を再活用
するため無料で配布します。

期日 10月25日
時間 午前10時~午後3時(雑誌がな
くなり次第終了)

その他 駐車場が狭いため、車での来
館はご遠慮ください。

五日市図書館(595-0236)

子ども映画会「ぞくぞく村のオバケたち
ミラのラムさん」
日時 10月21日 午後2時30分~
3時

ひよこのおはなし会

日時 10月28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

本のリサイクル市(一般書・児童書・雑
誌)

図書館で使わなくなった本を再活用す
るため無料で配布します。

期日 11月7日・8日
時間 午前10時~午後3時(本がなくな
り次第終了)

8日に本の追加はありません。
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 11月6日・7日・8日
午前9時45分(6日は午後1時~午後
4時)

1日でも可
内容 リサイクル市の準備、片付けと
開催当日の運営の補助など

募集人数 15人程度(先着)
申込み方法 11月1日 までに五日市
図書館へ電話か直接申し込んでください。

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>

あなたのレベルに合わせて 指導するパソコン教室です

生徒募集
●特徴:入門コース、基礎コース、活用コース
初めての人も気楽に学習できる
学習日振替可、パソコン持込可
自ペース学習可、自テーマ持込学習可、各種質問歓迎
●費用:月4回8千円(週1回、1.7H)、テキスト2千円、他無
●教室:秋川ふれあいセンター前平屋建教室 駐車・輪場有



20代から
80代までの
秋留台パソコンクラブ
連絡下さい ☎042-559-4134 ☎090-5806-5456