


「アートスタジオ五日市」版画展



期間・時間 11月21日(土) 11月24日(火) 午前11時～午後7時

場所 アートスタジオ五日市(戸倉300)

出展アーティスト Na ja Kringsen

版画制作風景を、見学しませんか
アートスタジオ五日市では、版画展を開催するにあたり、アーティストの版画制作風景を公開します。

期間・時間 11月6日(金) 午後1時～5時

費用 無料

問合せ 生涯学習推進課 生涯学習係(直通558・2438)

「エコエコエコ」キッチンング講座



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 12月2日(水) 午前10時30分～11時30分(午前)

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:ひと鍋で栄養のパ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

太田敦子さん、田中恵美さん
費用 無料

骨粗しょう症予防講座



骨を鍛えて筋力UP! 骨量アップでスタイルUP!

骨を鍛えて筋力UP! 骨量アップでスタイルUP!

骨を鍛えて筋力UP! 骨量アップでスタイルUP!

骨を鍛えて筋力UP! 骨量アップでスタイルUP!

骨を鍛えて筋力UP! 骨量アップでスタイルUP!

市民プール



心も体も健康に!
水中ウォーキング「エンジヨイ! ウォーキング」

日時 11月11日(水) 正午

施設使用料が必要です。

問合せ 550・1711

デザート栄養士

講師 栄養士 対象 妊娠中の方か出産後1年未満の方(親子での参加も可)

定員 16人(申込み順)

申込み方法 11月20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 母子保健係(直通558・5091)

生活と食生活のワンポイント

講師 健康運動指導員 対象 市内在住の方

定員 50人(申込み順)

費用 無料

申込み方法 電話で申し込んでください。

その他 動きやすい服装と靴でお越しください。飲み物など各自で用意してください。

申込み・問合せ 健康課 健康づくり係(直通558・1183)

自分の泳ぎをビデオでチェック!

日時 11月8日(日) 午前10時30分～11時30分

対象 希望の泳法が25歳以上泳げる個人利用者が対象


内容 ビデオで撮影した泳ぎをテレビモニターに映し、泳ぎ方をアドバイザーが解説。

泳法はクロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎの中から選択。

定員 6人(申込み順)

五日市ファインプラザ 問合せ 596・5611

節約エコ生活のすすめ



日時 11月30日(月) 午前10時～正午

場所 あきる野ルピシア 3階産業情報研修室

内容 「身近な節約術、使えるエコ家事、ごみを減量して節約、実践にあたり家族の協力を得るには?」

講師 和田由貴氏(節約アドバイザー)

定員 45人(申込み順)

費用 無料

申込み方法 電話で申し込んでください。

申込み・問合せ あきる野市商工観光課(直通58・1867)

小学生による税を考える週間書道展

西多摩地区税務協議会主催で、青梅税務署管内の小学校5・6年生を対象とした書道展が開催されました。あきる野市からも11小学校が参加し、90点が入賞しました。

子どもたちの力作をご覧ください。

期間・時間 11月9日(月) 13日(金) 午前8時30分～午後5時15分(9日は午後1時から、13日は午後3時まで)

場所 市役所1階コミュニティホール

問合せ 課税課市民税係(直通558・1682)

教室参加者募集中

五日市ファインプラザでは、10月から、さまざまな新しい教室を実施していますので、ご参加ください。

費用には、施設使用料が含まれます。

申し込みは、随時受け付けています(詳しくは問い合わせください)。

教室参加者募集中

五日市ファインプラザでは、10月から、さまざまな新しい教室を実施していますので、ご参加ください。

費用には、施設使用料が含まれます。

申し込みは、随時受け付けています(詳しくは問い合わせください)。

教室参加者募集中

五日市ファインプラザでは、10月から、さまざまな新しい教室を実施していますので、ご参加ください。

費用には、施設使用料が含まれます。

申し込みは、随時受け付けています(詳しくは問い合わせください)。

表 五日市ファインプラザ各種教室(各教室毎週開催)

対象	教室名	曜日・時間	費用
幼児(5歳)～小学生	わんぱく体操教室(幼児)	月曜日 15:00～15:45	500円(1回)
	わんぱく体操教室(小学生)	月曜日 16:00～16:45	500円(1回)
	子供体操教室	金曜日 15:00～16:00	500円(1回)
	ちびっこ水泳教室	金曜日 15:50～17:00	9000円(9回)
18歳以上	青竹エクササイズ	木曜日 15:15～16:00	500円(1回)
	健康体操教室	火曜日 16:30～17:30	4500円(9回)
	はじめてのヨガ	火曜日 18:00～19:00	4500円(9回)
	ナチュラルヨガ	木曜日 16:30～17:30	500円(1回)
	健康ヨガ	金曜日 14:00～15:00	500円(1回)
	水中ウォーキング&ストレッチ	土曜日 18:50～20:00	5000円(10回)
	アクアピクス	土曜日 19:50～21:00	5000円(10回)
50歳以上	チェアピクス	日曜日 10:00～12:00	5000円(10回)
	はつらつ健康体操	土曜日 10:00～12:00	5000円(10回)
	ストレッチ教室	木曜日 13:00～14:00	500円(1回)
	いきいきシルバースイミング	火曜日 15:50～17:00	4500円(9回)
	水中転倒予防	木曜日 14:50～16:00	4500円(9回)

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!

【11月7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)

日時 平成22年2月21日
午後2時開演
料金(全席指定) 一般3000円、学生1500円

新春落語会
話題の落語家3人による新春落語会
発売日初日のチケット販売枚数は、1人5枚まで

日時 平成22年1月31日
午後2時開演
料金(全席指定) 3500円

天満敦子ヴァイオリンコンサート
人気のヴァイオリニスト天満敦子のコンサート

日時 平成22年3月6日
午後3時開演
料金(全席指定) 一般3000円、学生1500円
全公演とも未就学児の入場はできません。

予約・問合せ 秋川キララホール(559-7500)

栗最中秋る野
至栗長寿の梅

秀栄堂

JR東秋留駅北口前 ☎(042)558-6810

ISO9001認証取得「太陽光発電システム+」
(シャープ社)
一級建築士事務所登録 オール電化住宅のことなら
不動産・建築・増改築・リフォーム・設計監理

株式会社 アイ・シー・エス
富士通不動産株式会社 業務提携
10年保証
あきる野市野辺465-1
住宅性能保証制度登録店 042-559-3021(代)
お気軽にお問い合わせ下さい。 http://www.akiruno-ics.co.jp

新築・リフォーム、住まいの不満 解決します。
【ヨコタ総建はかゆい所に手が届く存在 そんなプロ集団です。】
新築・リフォーム問わず、住宅に関することなら何でも承ります。水道の不具合、建具の建付け、手すりの取付けなど、わからないこと、どんな小さなことでも気軽にご相談下さい。すぐに対応致します。

安全・安心・信頼の住まいづくり地域 No.1
一級建築士事務所
株式会社 ヨコタ 総建
0120-588-374