

市民解説員が案内する市内探訪

初冬の草花路を歩きつつ、古代からの息づかいをさぐる



日時 12月9日(水) 午前9時15分～午後3時30分
(小雨実施。雨天の場合は12月14日(月))
集合時間・場所 午前9時15分、秋川駅北口
コース 秋川駅 草花石器時代住居跡(都旧跡) 慈勝寺 八雲神社 大澄山 草花神社 花蔵院 大行寺 小宮神社 草花公園 秋川駅(解散)
対象 市内在住・在勤の方

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163

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(9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。

定員 20人(抽選)
持ち物 弁当、水筒、雨具、筆記用具など
費用 190円(路線バス代)

申込み方法 11月26日(木) (必着)までに、往復はがき(1枚につき1人)に「初冬の草花路を歩きつつ、古代からの息づかいをさぐる」、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)。

申込み・問合せ 中央公民館(〒197 081 4 二宮683、559・1221)

寿大学秋川校「寿限夢展」

日時 11月27日(金)～30日(月) 午前10時～午後5時
(27日は午後1時から、30日は午後4時まで)
会場 あきる野ルピア4階展示室

施設使用料が必要です。

ピギナー講習

第2トレーニング室を利用する方は受講が必要です(実技あり)。

日時 11月21日・28日の土曜日
午後2時30分、3時30分
12月7日・14日・21日の月曜日
午後6時30分、7時30分
11月20日・27日、12月4日・11日・18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

内容 陶芸 写真 俳句などの作品展
問合せ 中央公民館(559・1221)

健康生活教室

仲間とともに健康づくりをしませんか?



メタボリックシンドロームを予防するために、これまでの生活習慣を振り返り、自分自身で目標を決めて実践してみる教室です。

期日・時間 12月3日(木)、平成22年1月15日(金)・26日(火)、2月9日(火)・21日(日)、3月19日(金) 午前10時～11時30分
内容 講義と運動実技やグループワークのほか、

調理実習とふれあいウオークなど全6回コース(内自由参加2回)
問合せ 中央公民館(559・1221)

親子のびのび開放

日時 11月16日・30日、12月7日・14日・21日の月曜日 午前9時～11時
11月16日、12月7日・21日は指導員が活動をサポートします。

日時 11月16日・30日、12月7日・14日・21日の月曜日 午前9時～11時
11月16日、12月7日・21日は指導員が活動をサポートします。

秋の味覚を食べる会

日時 11月21日(土) 午前9時集合、9時30分出発

日時 11月16日・30日、12月7日・14日・21日の月曜日 午前9時～11時
11月16日、12月7日・21日は指導員が活動をサポートします。

親子のびのび開放

日時 11月16日・30日、12月7日・14日・21日の月曜日 午前9時～11時
11月16日、12月7日・21日は指導員が活動をサポートします。

日時 11月16日・30日、12月7日・14日・21日の月曜日 午前9時～11時
11月16日、12月7日・21日は指導員が活動をサポートします。

図書館からのお知らせ

11月の休館日(通常の休館日)

中央図書館 毎週金曜日と17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 11月25日 午後3時～3時30分

わらべうたのじかん

日時 11月30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 11月18日 午後3時～3時30分

ひよこのおはなし会

日時 11月26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

ボランティア(わらべうたサークル)による人形劇公演会

日時 11月28日 午後2時～2時40分
内容 「うりこひめとあまんじゃく」
対象 幼児～小学生
定員 80人(当日先着順)
受付 当日、直接東部図書館エルへ

五日市図書館(595-0236)

わらべうたのじかん
日時 11月25日 午前10時30分～11時
対象 乳幼児とその保護者

介護予防教室

対象・定員 おおむね65歳以上の方、10人程度
(申込み順)
申込み方法 11月16日(月)から電話で申し込んでください。
春の介護予防教室に参加

日時 11月16日(月)から電話で申し込んでください。
春の介護予防教室に参加

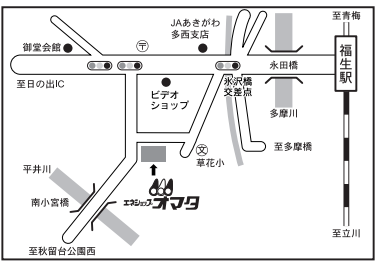
(雨天実施)
集合場所 武蔵五日市駅
目的 広徳寺
持ち物など 歩きやすい服装、飲み物、タオル、めざせ健康あきる野21スタンプカード(お持ちの方)、必要経費、お椀、箸、おにぎり、敷物など
費用 200円
申込み方法 11月20日(金)までに、電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 健康課(558-1183)

した方は対象外です。各教室の場所は、どちらか1か所を選んでください。内容により会場を変更する場合があります。
健口教室(全6回)
場所・期日(第1回) 12月7日(月)
* 秋川ふれあいセンター
* 五日市保健センター
12月18日(金)
2回目以降は2週間に1回程度開催
時間: 午後1時30分～3時(午後1時10分受付)
内容: 口の機能の講話、口の体操など
講師: 歯科衛生士
費用: 無料
毎日コツコツ貯筋体操教室(全11回)
場所・期日(第1回) 12月8日(火)
* 秋川ふれあいセンター
* 五日市会館
12月2日(水) 2回目以降は週1回程度開催

時間: 午前10時～11時30分(午前9時40分受付)
内容: 「元気なからだづくり」の講話、筋力アップ体操、体力測定など
講師: 看護師
費用: 無料
その他: 運動制限のある方はご遠慮ください。
しつかり食べて元気アップ!教室(全6回)
場所・期日(第1回) 12月7日(月)
* 秋川ふれあいセンター
* 五日市保健センター
12月18日(金)
2回目以降は2週間に1回程度開催
時間: 午前10時30分～正午(午前10時10分受付)
内容: 栄養の講話、調理実習など
講師: 管理栄養士
費用: 教材費
申込み・問合せ 高齢者支援課
558・1953

秋多都市計画生産緑地地区の変更案の縦覧

対象区域 市内全域
期間 11月16日(月)～30日(月) 午前9時～午後5時
(土曜・日曜日、祝日を除く)
場所 都市計画課計画係
市民が利害関係のある方は、縦覧期間中、意見書の提出ができます。
問合せ 都市計画課計画係



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

白灯油特価セール 本日最終日(15日) 18L ¥1,080 店頭渡し 先高予想です。 エネショップ オマツ

大感謝祭 期間 平成22年1月31日まで

- システムキッチンのコンロ入替え どのメーカーでもOK!
- 石油・ガス給湯器 大幅値引

期間中、2万円以上お買上げのお客様に お楽しみ抽選券プレゼント!! (2月中旬)