

健康セミナー

はじめませんか！ 40歳代からの

アンチエイジング

「若々しいあなたでいるために！」



期日 2月6日(土)
時間 午後1時20分～3時(午後1時から受付)

ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日、みんなで歩こう



寒い季節ですが、ウォーキングで体を温めませんか。人とのふれあいを持って、歩く。歩いた後にはゲームなど、楽しい企画もあります。家族や友だちを誘ってぜひご参加ください。

場所 あきる野ルビア 3階(産業情報研修室)
内容 前半: ティータイムセミナー「家庭で簡単! 薬膳料理」
後半: 健康セミナー「自分のからだ(健康)に目をむけて、若々しいあなたでいるために!」
講師 小机敏昭氏(あきる野市医師会会長)、清水紀子氏(管理栄養士・国際薬膳師)
対象 市内在住の方
定員 40人(申込み順)
費用 無料
申込み方法 1月25日(月)までに電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 健康課 健康づくり係(直通558・1183)

下水道モニター募集

資格 4月1日現在、満20歳以上で都内在住の方(公務員、過去にモニターを経験した方、鳥居を在住を除く)で、ホームページの閲覧とEメールの送受信ができる方
人数 1000人程度
内容 アンケートの回答
施設見学会への参加など
任期 4月1日から1年間
申込み期間 2月26日(金)まで
詳しくは東京都下水道局ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス
http://www.gesu.metro.tokyo.jp/
問合せ 東京都下水道局広報サービス課(03・5320・6511)

市民農園の利用者を募集



貸付期間 4月～平成25年3月(3年間)
最終年度の3月は、農園整備期間とします。
貸付場所 上ノ台、伊奈森ノ上地区 224区画(上ノ台農園26区画、上ノ台第2農園76区画、上ノ台第3農園36区画、森ノ上農園86区画)
面積 1区画20平方メートル
対象 市内に住所がある

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(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。

ビギナー講習

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 1月17日・24日・31日の日曜日: 午後2時30分～3時30分
2月10日・17日・24日の水曜日: 午後2時30分～3時30分
1月15日・22日、2月5日・12日・19日・26日の金曜日: 午前10時～11時
定員 各回7人

市の非常勤嘱託員の募集

職種 保育士(早朝・夕方)
勤務日 月曜日から土曜日まで週6日
勤務時間 平日: 午前7時30分から午前9時45分まで、午後4時30分から午後7時までの間で3時間30分
土曜日: 午前7時30分から午前10時までの間で2時間

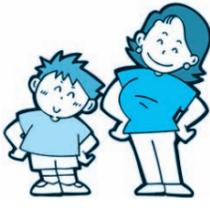
申込み方法 電話か窓口で予約してください。
対象 高校生以上の方
費用 施設使用料
持ち物など 運動のできる服装、室内用運動靴

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出来ます。
日時 1月15日・22日、2月5日・12日・19日・26日の金曜日: 午前11時～12時
対象 ビギナー講習修了者
費用 施設使用料
持ち物など 運動のできる服装、室内用運動靴
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。また受け付けます。
申込み方法 1月25日(月)～2月5日(金)(必着)までに、申込み用紙に必要事項を記入し、農林課農政係までお持ちいただくか、郵送、電子申請(市のホームページから)で

親子のびのび開放



親子と一緒に、広い体育室で身体を動かして遊ばせませんか。
日時 1月18日・25日、2月1日・8日・15日・22日の月曜日 午前9時～11時
1月18日・25日、2月8日・22日は、指導員が活動をサポートします。
対象者 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
申込み 当日、窓口で受け付けます。

市民プール

問合せ
550・1711

機械故障による 休館のお知らせ

市民プールは、年末から機械の故障による臨時休館をしています。皆さんには大変ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ありません。市民プールは、深夜電気を使用して蓄熱槽を暖め、その温水とあわせてプール水として使用する構造となっています。この蓄熱槽を

暖める機械をはじめとする関連設備が故障し、プールの全体の温水を作ることができなくなっています。設備の修繕のため、今しばらく時間がかかりますが、2月1日(月)を目途に復旧できるよう努めていきます。なお、1月に行う予定の水の中ウォーキングなどの教室も中止となります。プールの修繕の進行状況や開館時期については、随時、ホームページでお知らせします。

市民プールの休館中、屋内水泳場につきましては、五日市ファイブプラザをご利用ください。

あきる野で免許を取ろう!
◆普通免許 教習生募集中 教習パック14万円(34時限)
◆特別教習 (7,000円/2時限) ハードライバー、2種、失効、取消、外免切替。
ホームページ www.akiruno-ds.com
あきる野教習所
TEL 558-0149 あきる野市牛沼175

エコジョー 高効率強制追焚付ガス給湯器
長府24号フルオート
メーカー価格 ¥432,075(税込)
40%OFF
¥259,000 (税込)
給湯熱効率 95%
ワンランク上の快適さをご提案します。リフォームのことなら何でもご相談ください。
エネジョー オマタ
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(代) 0120-80-5533