

### 市民プール

問合せ  
550・1711  
施設使用料が必要です。

### 泳ぐための第1歩!

スイムウォーク  
水慣れ水泳アドバイス

水中ウォークから体重移動をしながら、泳ぎの手や足を動かしていく水慣れスイミングです。高齢者の方を中心にプールに親しみ、体を動かしながら泳ぎを体験できるようにアドバイス

します。

日程 3月1日・8日・15日・29日の月曜日 正午～午後1時

対象 泳いでみたい高齢者の方

自分の泳ぎをビデオでチェック

ビデオで泳ぎを撮影し、その場でテレビモニターに映し出して泳ぎ方のアドバイスをします。泳法はクロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎの中から選ぶください。

日程 3月21日(日) 午前10時30分～11時30分

### 五日市ファイインプラザ

問合せ  
596・5611

## プールが午前9時から利用できるようになります

4月1日(木)から、五日市ファイインプラザのプールの遊泳開始時間が午前9時からになり、利用しやすくな

### いきいきセンター

水着リフレッシュゾーンなどの施設が今日から運営開始

いきいきセンターは、効率的運営のため、冬季期間(12月～2月)の水着リフ

ります。プール営業時間 午前9時～午後8時50分(毎時50分から10分間は安全点検のため休憩)



レッシュゾーンなどの運営休止をしておき、大変ご不便をおかけしてまいりました。今日から運営を開始しますので、皆様のご利用をお待ちしています。利用時間 午前10時～午後6時 問合せ いきいきセンター (558・334)

対象 希望の泳法が25歳以上泳げる個人利用者 定員 10人(申込み順)

さあ始めましょう 温水プールで アクアビクス

高齢者の方を対象に、誰でも簡単にできるアクアビクス(水中運動)の仕方をアドバイスします。水中でやさしく、楽にできる健康づくりを体験してください。日時 3月4日・18日の木曜日 正午～午後1時 対象 アクアビクスに興味がある方、始めたい方 講師がプールサイドにいます。

### ファイインプラザ ダンスフェスティバル

2010



ファイインプラザで定期的に活動している団体の、ダンスや体操が鑑賞できます。体験コーナーでは、実際に参加して踊ることができま

日時 3月21日(日) 午前11時～午後0時30分 場所 五日市ファイインプラザ体育室

発表団体 リズム体操オーリーブ 西多摩民俗舞踊の会 琉球舞踊を楽しむ会 参加費 無料 持ち物 運動のできる服装 室内用運動靴(体験コーナーに参加される方) 申込み方法 当日直接お越しください。

ますので、声をかけてください。

高齢者でもできる やさしい 水中ウォーキング



高齢者の方でも簡単にできる正しい水中歩行の仕方、やちよとした水中運動の仕方をアドバイスします。水中でやさしく、楽にできる健康づくりを体験してください。日時 3月10日・17日の水曜日 正午～午後1時 対象 健康のため水中ウ

後1時 対象 水中ウォーキングや水中運動に興味がある方、始めたい方、腰痛、肩こり、膝痛、股関節痛を緩和してみたい方 講師がプールサイドにいますので、声をかけてください。

心も体も健康に! 水中ウォーキング 「エンジョイ! ウォーキング」

正しい水中歩行の仕方、やちよとした水中運動の仕方をアドバイスします。泳げない方もプールで歩く体験をしてみませんか。日時 3月3日(水) 正午～午後1時 対象 健康のため水中ウ

## 図書館からのお知らせ

### 3月の休館日

中央図書館 毎週金曜日と16日

○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と21日

### 中央図書館 (558-1108)

おはなし会 日時 3月7日 午前11時～11時30分

ひよこのおはなし会 日時 3月8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(絵本とおはなしの会)によるおはなし会 日時 3月10日 午後3時～3時30分

書架整理ボランティア養成講座 日時 3月17日 午後2時30分～4時

会場 中央図書館ワークルーム 対象 市内在住・在勤の方

内容 中央図書館閲覧室の書架を整理するためのボランティアの養成講座

定員 20人(申込み順) 申込み方法 電話か直接申し込んでください。

東部図書館エル (550-5959) みんなでかざろうじどうしつ 日時 3月7日 午後3時～4

時 対象 幼児から小学生まで(幼児は保護者同伴)

内容 画用紙でお花を作り、児童室に飾ります。

ボランティア(おはなしタン・ト)によるおはなし会 日時 3月10日 午後3時～3時30分

わらべうたのじかん 日時 3月11日 午前11時～11時30分

対象 乳幼児とその保護者

五日市図書館 (595-0236) 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 3月10日 午後2時30分～3時

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。図書館にお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>

《携帯版アドレス》 <https://www.library.akiruno.tokyo.jp/i/ihome.html>

を入力またはバーコードを読み取ってアクセスしてください。



オーキングを始めた方、体力作りには水中ウォーキングを取り入れたい方、

### 五日市郷土館

旧市倉家住宅で 機織り体験



綿の実から細ぎ出した糸を使って、機織でコースターを作ります。

講師がプールサイドにいますので、声をかけてください。

期日 3月26日(金) 時間 午前の部: 午前10時～正午 午後の部: 午後1時～3時

場所 旧市倉家住宅(五日市郷土館敷地内) 講師 綿ぼうしの会 対象 小学生以上 定員 各10人(申込み順)

費用 無料 申込み方法 3月8日(月)までに、電話で申し込んでください。 申込み・問合せ 五日市郷土館 (596・4069)

展示場公開中 毎週土・日 10:00～17:00  
お気軽にお電話下さい。ご案内させていただきます。 定休日 第3土・日  
**外張り断熱の家**  
冷暖房が節約でき環境にも優しいエコ住宅  
現地案内  
JA 展示場  
パワーボード コンテスト 銀賞受賞  
ヤマシタ工房株式会社  
東京都知事許可(般-18)第84625号  
〒190-0144 あきる野市山田779-1  
042-595-0209 <http://www5.ocn.ne.jp/~yamakobo/>

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)**  
お気軽にお問合せ下さい。 <http://www.akiruno-ics.co.jp>

栗最中秋る野 至 栗長寿の梅  
**秀栄堂**  
J R 東秋留駅北口前 ☎(042)558-6810