

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。

ビギナー講習

第2トレーニング室を利用する方は受講必要(実技あり)。

あきる野 ルピア 情報

http://rupia.co.jp
550-4700

ルピアがより便利になります

4月から3階と4階の各部屋で無線LANによるインターネットが使えるよう準備を進めています。これにより、インターネットを活用した会議なども可能となりますので、ぜひご利用ください。

ヒーリング体験入門セミナー開催
ストレス社会と言われる

日時
4月8日・15日・22日・29日の木曜日：午後2時30分、3時30分
4月9日(金)：午後2時30分
4月23日(金)：午前10時
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、ご希望の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。

赤ちゃんとのかかわり
日時 4月9日・23日、5月7日・21日の金曜日(全4回) 午前10時～11時15分
場所 秋川ふれあいセンター
内容 赤ちゃんの体、離乳食、絵本の読み聞かせ、お母さんの友だち作り
4回通じて1講座
講師 保健師、管理栄養士、図書館司書
対象 生後3か月から5か月までの子どもとその母親
定員 20組(申込み順)
持ち物 バスタオルなど
費用 無料
申込み方法 電話で申し込みください。

対象 ビギナー講習修了者
費用 施設使用料
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。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 4月5日・12日・19日・26日の月曜日 午前9時～11時
4月12日・26日は指導員が活動をサポートし、身長体重測定、手形とりをします。
対象 市内在住・在勤の保護者とその子ども(小学生未満)

市民プール
問合せ
550・1711

はじめましょう！
水中ウォーキング
リハビリウォーキング
正しい水中歩行の仕方など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。講師がプールのサイドにいますので、声をかけてください。
日時 4月14日(水) 正午～午後1時
対象 水中ウォーキング

子育て講座

「あそびクラブ」
「子育てサロン」へ
来ませんか
市内の私立保育園が協力して地域の子育てを支援するため、「あそびクラブ」や「子育てサロン」を行っています。子どもの遊び場として、親同士の情報交換の場として、気軽にお越しください。

「あそびクラブ」
日時 表のとおり
時間 午前10時～11時30分
場所 表のとおり
あそびクラブ：秋川ふれあいセンター
子育てサロン：五日市保健センター
問合せ 各保育所

を始めた方、腰痛や肩こりを緩和したい方
費用 施設使用料
五日市ファイナプラザ
申込み・問合せ
596・5611

教室参加者募集中

4月10日(土)までに電話か窓口で申し込んでください。ホームページでも受け付けます。
施設使用料が必要です。
ちびっ子水泳教室(初級・中級・上級)
期間・時間：4月24日から6月19日までの土曜日午後5時～5時50分
費用・定員：9000円(全9回)、各クラス10人(先着順)
対象：5歳～小学校6年生
達を促進します。

表 あそびクラブ、子育てサロン

期	日	問 合 せ	期	日	問 合 せ
4月	15日・22日	あそびクラブ 木曜日 ・草花保育園 (558-7811) ・よつぎ第一保育園 (558-7221) ・よつぎ第二保育園 (559-0515) ・秋川あすなる保育園 (558-8299) ・あきる野こどもの家 (550-6245) ・西秋留保育園 (558-1105)	4月	休み	子育てサロン 金曜日 ・誠和保育園 (596-3301) ・増戸保育園 (596-4627) ・五日市保育園 (596-0339) ・五日市わかば保育園 (596-3472) ・光明第六保育園 (596-1303)
5月	6日・13日・20日		5月	7日・14日・21日	
6月	3日・10日・17日		6月	4日・18日	
7月	休み		7月	2日・30日	
8月	9日・16日		8月	休み	
9月	14日・21日 (21日は、都立秋留台公園でミニ運動会)		9月	3日・10日・17日	
10月	4日・11日		10月	1日・8日・15日・22日	
11月	2日・16日 (16日は、お楽しみ会)		11月	5日・12日・19日	
12月	13日・20日・27日		12月	3日・10日・17日	
1月	10日・17日・24日		1月	7日・14日・28日	
2月	休み		2月	25日	
3月	休み		3月	休み	

あきる野保健相談所 4月の行事カレンダー 558-5091

種 別	対 象	乳 幼 児	受 付 時 間	内 容
8日	育児相談	小学校入学前の乳幼児 (五日市保健センター)	午前9時20分～10時20分	乳児(6・9か月児)健康診査 都内在住の方は、都内委託医療機関で、6～7か月児・9～10か月児健康診査を無料で受診できます。受診票は、「3～4か月児・産婦健診」時に配付しています。都外から転入した方で、あきる野市発行の受診票を持っていない方は、連絡のうえ、交付を受けてください。
		乳児(1歳未満)	午前9時～10時30分	
12日	育児相談	小学校入学前の幼児(1歳以上)と保護者	午前9時～10時30分	
15日	育児相談	健康相談	午前9時～10時30分	
26日	むし歯予防教室	生後8か月から2歳10か月までの乳幼児(予約制)	午前9時30分～9時45分	
13日	3歳児健康診査	平成19年3月1日～14日生まれ	午後1時～2時	
16日		平成19年3月15日～31日生まれ		
20日		平成20年9月1日～17日生まれ		
23日		平成20年9月18日～30日生まれ		
27日		平成21年12月1日～14日生まれ		
30日	健康診査	平成21年12月15日～31日生まれ		

3歳児・1歳6か月児・乳児産婦健康診査の対象の方に通知をします。1週間前までに通知が届かない方や、最近転入した方で未受診の方は連絡してください。15日は、保護者の健康相談(血圧・体脂肪測定)なども実施します。

あきる野
安心メール登録
akiruno2-entry@tk.e-msg.jp

防災情報
防犯情報

QRコードを読み取って
そのままメールを送信

携帯電話サイト
ポケットガイドあきる野
http://akiruno-town.info/

QRコードを読み取ってアクセス

内容：親子でコミュニケーションをとり、リズムに合わせて踊ります。
対象：小学校4年生～6年生とその保護者
費用・定員：9000円(全9回)、15組(先着順)