

子育て講座

赤ちゃんのかかわり

日時 6月11日(金)・25日(金)・7月8日(木)・23日(金)
午前10時～11時15分
4回で1講座
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

あきる野ルピア情報
問合せ 550-4700
QRコード



小さな流木に季節の花をあしらひ、コケや小石を配して自分だけの素敵な世界を作りましょう。できた作品はその場で写真ポストカードにして差し上げます。
日時 6月23日(水) 午後2時～4時
講師 OHKUさん(フラーデザイナー)
費用 2000円(材料費、飲み物付き)
定員 10人(先着順)
持ち物 ハサミ、タオル、持ち帰り用の手さげ袋

やお母さんの友だち作り講師 保健師、管理栄養士、図書館司書
対象 生後3か月から5か月の子どもと母親
定員 20組(申込み順)
持ち物 バスタオル
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 子ども家庭支援センター(50-3313)

ヨガやエクササイズで楽しく、気軽に健康を！
爽快！楽しくリズム体操ストレッチから、青竹リズム運動、筋トレまで1タイトルに、心地良い汗をかいて心も体もすっきり。
日時 6月8日・15日・22日・29日の火曜日 午前10時～午後3時、午後6時30分
料金 4000円(月4回コース)
お悩み解消ヨガ 心地よい音楽に包まれ、のびのびとポーズをとります。1か月間同じ内容で季節に合ったポーズを行います。肩こり、腰痛、ストレッチのお悩みの方に。
日時 6月8日・15日・22日・29日の火曜日 午後1時～2時
料金 月額2800円(月4回コース)
お腹ぺたんこエクササイズ プラティスとヨガで今話題の「骨盤」を意識を向けて行います。
日時 6月8日・15日・22日・29日の火曜日 午後5時15分～6時15分
料金 月額4000円(月4回コース)
持ち物:各コースとも、動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、バスタオル1枚

フォトニュース



深沢在住の友永さん(造形作家)が創作したキャラクター「Zi-Zi(ジージ)」をご提供いただき、庁舎5階エレベーター前に展示しました。森の案内人Zi-Ziは、深沢に点在するシンボリック的存在です。



約170の出店により、リサイクルフェアを開催。ダンボール方式生ごみ減量講習なども行いました。(5月22日、秋留台公園)

あきる野の私生活(3) 好きなのところ



養沢神社から大岳山へ続くサルギ尾根は短い尾根ですが、険しい道です。上部は岩と雑木の細尾根で、途中2つのピークがあり、高岩山(920m)と上高岩山(1020m)で

「この山筋は養沢でも一番最後まで炭焼きをしてきたという古老の話とあり、まだ石積み焚き口がそのまま残っている。むろん窯の跡は崩れていますが、作業場らしきスペースもはっきり分かるほどです。今ではその辺りにスミレやチゴユリが咲いて、森の静けさに色を添えています。私はここに来るたびに炭焼き人の汗と過酷な生活に思いを馳せながら野鳥の声を耳を澄ませます。また窯跡が少しづつ自然に返っていくその風情に強く心ひかれます。」
養沢 鈴木肇

「あきる野の好きなのところ」を募集中
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」

「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「どこ」を教えてください。市民の皆さんが「愛着」「親しみ」「誇り」を持つているあきる野市の魅力を伝えていきます。
応募方法 300字程度の文章を自由な様式で書いてください。写真や絵を添え(なくても可)、郵便番号、住所、氏名(匿名希望の場合、ペンネームなど)、電話番号を記入の上、送付していただくか電子メールで送信してください。
応募いただいたものは、都合で掲載できない場合もあります。
応募・問合せ 市長公室 (〒197 0814)
二宮350、直通558・1269、☎koho01@city.akiruno.to(kyo.jp)

あきる野保健相談所 6月の行事カレンダー
Table with columns: 種別, 対象乳幼児, 受付時間, 健康診査 details.

携帯電話サイト ポケットガイドあきる野
QRコード
http://akiruno-town.info/
あきる野 安心メール登録
QRコード
akiruno2-entry@tk.e-msg.jp

湯処 阿伎留の四季
JR五日市線「秋川」駅北口徒歩7分
心地位い檜風呂、キレイと元気の新しい岩盤スタイル「蒸床浴」が注目
石の癒「秋留の郷」、檜の癒「秋留の湯」
042-550-2641
www.akirunotoki.com