

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163

第2トレーニング室 ビギナー&エクササイズ

ウエイトトレーニングやエクササイズをしませんか。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が必要ですが(実技あり)。



日時
10月21日・28日の木曜日
午後2時30分、3時30分
11月6日・13日の土曜日
午後2時30分、3時30分

10月22日(金) 午前10時
11月12日(金) 午後2時30分
定員 各回7人
申込み方法 電話か窓口
予約してください。
対象 高校生以上の方
費用 施設使用料

エクササイズ講習

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。
講習を終了している方で、希望する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。

日時
10月22日(金) 午前11時
11月12日(金) 午後3時
対象 ビギナー講習修了者
費用 施設使用料

親子のびのび開放

親子で一緒に、広い体育

紅葉の秋川を歩こう 『秋のヘルシー ウォーキング』

日時 11月13日(土) 午前8時45分~午後3時15分
ころ(雨天中止)

集合場所・時間 武蔵五日市駅、午前8時45分
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 無料

定員 50人(抽選)
持ち物 弁当、水筒、雨具、敷物、ウォーキングに適した靴
コース 武蔵五日市駅 山田グラウンド 引田橋 經由 第二水辺公園 いきいきセンター(昼食・小休憩) 秋川遊歩道 東秋川橋 經由 東秋留駅(解散)(約12キロ)

申込み方法 10月31日(日)までに電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 秋川体育館(559・1116)

第16回 市民ターゲットボード ゴルフ大会と講習会 参加者募集

バドミントンの羽根を大きくしたようなボールをゴルフクラブ(ピッチングウエッジやサンドウエッジ)で打つ、手軽なスポーツです。初めての方も講習会がありますので、お気軽にご参加ください。

日時 11月3日(水)
講習会: 午前10時~11時
30分

大会: 午後0時45分~4時
場所 市民運動広場
内容 講習会: 打ち方やルールなどをアドバイザーが指導します。午後の大会に向けて講習を行います。

大会: 新ペリア方式(ハンディが隠しホール)で18ホールを競います。
講師 体育指導委員
対象 市内在住・在勤・在学の中・高生以上の方
定員 72人(申込み順)
費用 無料

申込み・問合せ 秋川体育館(559・1116)

室で体を動かして遊びませんか。
日時 10月18日・25日、11月8日・15日の月曜日
午前9時~11時
10月25日、11月8日は指導員が活動をサポートします。
対象 市内在住・在勤の保護者とその子ども(小学生未満)
費用 無料

いきいきセンター

申込み・問合せ
558・3334

エンジョイ教室

「肩こり・腰痛」を和らげよう
日時 11月5日・12日・19日の金曜日 午前10時~11時30分
対象 市内在住・在勤で40歳以上の方

五日市 ファイブプラザ

申込み・問合せ
596・5611

教室参加者募集中

費用 1回500円(施設使用料含む)
申込み方法 当日、申込みを受け付けます。開始時間10分前までに、1階事務室へお越しください(先着順)。

持ち物 プール: 水着、水泳帽子、ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後にもどります)。
体操: ジャージなど運動のできる服装、室内用運動靴
ヨガ・ピラティス: ジャージなど運動のできる服装
コリオスパイラル
日時: 10月18日~12月20日の月曜日 午前10時~10時50分(全10回)
内容: 音楽に合わせて流れるように体を動かす。

定員 20人(抽選)
費用 無料
申込み方法 10月22日(金)までに電話で申し込んでください。

10月の ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日
みなで歩こう
今回のコースは、養沢の景色を楽しみながら大岳鍾乳洞まで歩きます。そこで昼食をとり、自由行動となります。

対象: 18歳以上
定員: 30人
日時: 10月18日、12月20日の月曜日 午前11時~11時50分(全10回)
対象: 18歳以上
定員: 30人
日時: 10月18日、12月20日の月曜日 午後3時~3時50分(全10回)
対象: 1歳から3歳までの子どもとその保護者
定員: 25組
日時: 10月18日、12月20日の月曜日 午後4時~4時50分(全10回)
対象: 4歳~6歳
定員: 25人
日時: 10月19日、12月21日の火曜日 午後5時~5時50分(11月23日を除く。全9回)
対象: 18歳以上
定員: 20人
日時: 10月19日、12月21日の火曜日 午後6時~6時50分(11月23日を除く。全9回)

対象: 18歳以上
定員: 20人
日時: 10月21日、12月16日の木曜日 午後2時50分~3時50分(11月4日を除く。全7回)
対象: 50歳以上
定員: 30人
日時: 10月21日、12月16日の木曜日 午後4時~4時50分(11月4日を除く。全8回)
対象: 18歳以上
定員: 20人
日時: 10月21日、12月16日の木曜日 午後4時~4時50分(11月4日を除く。全8回)
対象: 18歳以上
定員: 20人
日時: 10月22日、12月17日の金曜日 午後3時30分~4時30分(全9回)

ります。鍾乳洞(有料)のほか、近くに小滝があり、養沢の自然を楽しめます。帰りは、養沢センターに3時ごろ着く予定です。

日時 10月21日(木) 午前10時集合・出発(武蔵五日市駅発)上養沢行バス
午前9時31分発、海入道下車。車は駐車料金が必ず要。
集合場所 養沢センター
申込み・問合せ 健康課
健康づくり係(558・1183)

記念撮影ご予約受付中!

セブ

◆ご予約の方には撮影料10%サービス
◆2ポーズ以上の方に撮影した写真よりカレンダー作製しプレゼント

撮影料 (何ポーズ撮っても) **¥5,000**
写真 6寸切サイズ(台紙付) 1枚 **¥4,500**円

スタジオヤマ
TEL 558-0070

移転先→あきる野市油平179-1

日の金曜日 午前10時~10時50分(全9回)
対象: 18歳以上
定員: 15人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午前11時~11時50分(全9回)
対象: 50歳以上
定員: 30人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午後4時~4時50分(11月28日を除く。全8回)
対象: 小学校3年生~中学生
定員: 30人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午後5時~5時50分(11月28日を除く。全8回)
対象: 高校生以上
定員: 30人

対象: 50歳以上
定員: 30人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午前11時~11時50分(全9回)
対象: 50歳以上
定員: 30人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午後4時~4時50分(11月28日を除く。全8回)
対象: 小学校3年生~中学生
定員: 30人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午後5時~5時50分(11月28日を除く。全8回)
対象: 高校生以上
定員: 30人