

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163

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 1月17日・24日・
31日、2月7日・14日の
月曜日 午前9時～11時
1月17日・24日、2月7
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
持ち物 室内用運動靴
受付 当日、窓口で行い
ます。

ウエイトトレーニングや
エクササイズを
しませんか



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16日・23日・30日の
日曜日: 午後2時30分
3時30分
* 1月28日(金): 午前10時
* 2月2日・9日の水曜日
: 午後2時30分、3時30
分

市民プール

問合せ
550・1711

施設使用料が必要です。
講師がプールサイドにい
ますので、声をかけてく
ださい。

汗をかくための 水中ウォーキング

「パワーウォーキング」
日時 1月19日(水) 正午
～午後1時
対象 水中ウォーキング
を始めたい方、腰痛・肩
こり・膝痛を緩和してみ
たい方
内容 正しい水中歩行や
簡単な水中運動の仕方を
アドバイザーします。泳げ

楽しみながら!

水中ウォーキング

「エンジョイ!
ウォーキング」
日時 1月26日(水) 正午
～午後1時
対象 健康のため楽しみ
ながら水中ウォーキング
を始めたい方、体力作り
に水中ウォーキングを取
り入れたい方



ない方もプールで歩く楽
しみを体験してみませ
んか。

教室参加者 募集中!

五日市 ファイブプラザ

問合せ
596・5611

費用には、施設使用料が
含まれます。
事前申込みの教室
ちびっ子水泳教室(レベ
ル別)

日時 1月25日～3月22日の
火曜日(全9回) 午後3時
50分～4時50分/対象5歳
～小学校6年生/定員30人
(申込み順)/費用900
0円/申込み方法 1月21日
(金)までに電話か窓口、ホ
ムページで

当日申込みの教室

費用: 1回500円
参加希望者は開始時間10
分前までに事務室へ(定
員に達し次第締め切り)。
託児ありの教室で託児を
希望する方は、子ども1
人につき別に500円必
要。対象は3～5歳(定
員10人)。子どもの飲物
をご用意ください。
持ち物: プール系は水着
水泳帽子、ゴーグル(必

受講できます。バランス
ボールやストレッチ体操
などを行います。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: 1月28日(金) 午前
11時
対象: ビギナー講習修了
者(予約不要)
費用: 施設使用料

要な方)。

体操系はジャ
ージなど運動に適した服
装と室内用運動靴。ヨ
ガ・ピラティスはジャ
ージなど運動に適した服装
ロッカー使用料: 10円
(使用後に戻ります)。
コリオスパイラル

日時 1月17日～3月14日の

日時 1月17日～3月14日の
月曜日(全9回) 午前10時
～10時50分/内容音楽に合
わせて流れるように体を動
かし、筋力、バランス能力、
柔軟性を高める/対象18歳
以上/定員30人
シエイブアップ体操

日時 1月17日～3月14日の
月曜日(全9回) 午後3時
～3時50分/内容ボールや
マットで楽しく遊び、親子
のコミュニケーションアッ
プ/対象1歳～3歳の子ど
もとその保護者/定員25組
わんぱく体操(キッズ)

日時 1月17日～3月14日の
月曜日(全9回) 午後4時
～4時50分/内容マットや
跳び箱/対象4歳～6歳/
定員25人
はじめてキッズヒップホ
ップ

日時 1月17日～3月14日の
月曜日(全9回) 午後5時
～5時50分/内容骨に近い
筋肉を鍛えるエクササイズ
/対象18歳以上/定員20人
はじめてヨガ

日時 1月17日～3月14日の
月曜日(全9回) 午後5時
～5時50分/対象小学校3
年生～中学生/定員30人
「ダンスヒップホップダン
ス」

日時 1月17日～3月14日の
月曜日(全9回) 午後0時
30分～1時30分/内容イス
やボールでエクササイズ/
対象40歳以上/定員30人
らくらく水中運動教室

日時 1月20日～3月17日の
木曜日(全9回) 午後2時
50分～3時50分/内容道具
を使い、水の抵抗を利用し
ながら行う/対象50歳以上
/定員30人

日時 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午前10時～10時50分
/対象18歳以上/定員15人
(託児あり)
リズムバランスボール
/対象18歳以上/定員30人
リンパマッサージ

子育て情報



子育て講座

場所: 秋川ふれあいセン
ター

「楽器で遊ぼう」

対象・期日
1歳児: 1月24日(月)
2歳児: 1月31日(月)
時間 午前10時30分～11
時30分
内容 楽器を使って親子
で楽しく遊ぶ
講師 吉野良子さん(音
楽療法士)

対象 対象児の子どもと
その保護者
定員 20組(申込み順)
費用 無料
申込み方法 電話で申し
込める

込んでください
申込み・問合せ 子ども
家庭支援センター(5
50・3313)

「赤ちゃんとの かわり」(全4回)

日時 1月21日(金)、2月
4日(金)・22日(火)、3月4
日(金) 午前10時～11時15
分
内容 赤ちゃんの体や離
乳食、絵本の読み聞かせ
や母親の友だち作り
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
か月の子どもとその母親
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。

日時 1月20日～3月17日の
木曜日(全9回) 午後0時
30分～1時30分/内容イス
やボールでエクササイズ/
対象40歳以上/定員30人
らくらく水中運動教室

日時 1月20日～3月17日の
木曜日(全9回) 午後2時
50分～3時50分/内容道具
を使い、水の抵抗を利用し
ながら行う/対象50歳以上
/定員30人

「こころ離乳食教室」

場所: あきる野保健相談
所

日時 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午前10時～10時50分
/対象18歳以上/定員15人
(託児あり)
リズムバランスボール
/対象18歳以上/定員30人
リンパマッサージ

日時 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午前11時～11時50分
/対象18歳以上/定員15人
(託児あり)
いきいきスイミング

日時 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午後3時～3時50分
/対象50歳以上/定員30人

日時 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午前11時50分～午後
0時50分/内容個々のレベ
ルに合わせて指導/対象50
歳以上/定員30人
リフレッシュヨガ

日時 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午前11時50分～午後
0時50分/内容個々のレベ
ルに合わせて指導/対象50
歳以上/定員30人
リフレッシュヨガ

ごつくんコース
日時: 2月2日(水) 午前
10時30分～11時30分(午
前10時から受付)
内容: 離乳食の進め方
(離乳食1回食を中心と
したお話と実演)
対象: おおむね5か月か
ら6か月までの子どもの
保護者
定員: 12人(申込み順)
もぐもぐ&かみかみコー
ス

日時: 2月9日(水) 午前
10時30分～11時30分(午
前10時から受付)
内容: 離乳食2～3回食
を中心とした離乳食づく
りの実演と試食
対象: おおむね7か月か
ら11か月までの子どもの
保護者
定員: 16人(申込み順)
保育室あり(定員10人、
対象児のみ)

日時: 1月28日(金) 午前
10時30分～正午(午前10
時から受付)
内容: 季節の野菜を使っ
た料理作り

日時: 1月28日(金) 午前
10時30分～正午(午前10
時から受付)
内容: 季節の野菜を使っ
た料理作り

日時: 1月28日(金) 午前
10時30分～正午(午前10
時から受付)
内容: 季節の野菜を使っ
た料理作り

日時: 1月28日(金) 午前
10時30分～正午(午前10
時から受付)
内容: 季節の野菜を使っ
た料理作り

日時: 1月28日(金) 午前
10時30分～正午(午前10
時から受付)
内容: 季節の野菜を使っ
た料理作り

日時: 1月28日(金) 午前
10時30分～正午(午前10
時から受付)
内容: 季節の野菜を使っ
た料理作り

日時: 1月28日(金) 午前
10時30分～正午(午前10
時から受付)
内容: 季節の野菜を使っ
た料理作り

日時: 1月28日(金) 午前
10時30分～正午(午前10
時から受付)
内容: 季節の野菜を使っ
た料理作り

たおかずの実習と試食
対象: おおむね2歳の子
どもとその保護者
定員: 16人(申込み順)
申込み・問合せ 健康課
母子・予防係(直通55
8・5091)

ファミリー・サポ ート・センター 事業説明会

場所: 子ども家庭支援セ
ンター相談室(市役所別
館1階)

ファミリー・サポ
ート・センターは、地域の中で助
け合いながら子育ての援助
活動をする会員組織です。
期日 1月24日(月) 午前
10時30分～11時30分
対象 市内在住で、地域
での子育て支援に関心の
ある方、子育ての援助を
受けたい方
持ち物 入会登録する方
は、はんこをお持ちくだ
さい。

問合せ あきる野市フ
ァミリー・サポ
ート・セン
ター(550・385

問合せ あきる野市フ
ァミリー・サポ
ート・セン
ター(550・385

日時: 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午後2時～2時50分
/対象18歳以上/定員30人
リンパマッサージ

日時: 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午後2時～2時50分
/対象18歳以上/定員30人
リンパマッサージ

日時: 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午後3時～3時50分
/対象50歳以上/定員30人

日時: 1月21日～3月18日の
日曜日(2月11日を除く全
8回) 午後3時～3時50分
/対象50歳以上/定員30人