

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163

親子のびのび開放



親子と一緒に、広い体育
室で体を動かして遊ばせ
んか。

日時 2月21日・28日、
3月7日・14日の月曜日
午前9時～11時
2月21日、3月14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。

は受講必要(実技あり)。
日時
* 2月16日・23日の水曜日
午後2時30分、3時30
分
* 2月18日、3月11日の金
曜日:午後2時30分
* 2月25日(金):午前10時
* 3月5日・12日の土曜日
午後6時30分、7時30
分
定員:各回7人
対象:高校生以上の方
費用:施設使用料
持ち物など:運動のでき
る服装、室内用運動靴
申込み方法:電話か窓口
で申し込んでください。
エクササイズ講習:ピギ
ナー講習を終了した方は
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。

な目標に投げて得点を競う
ゲーム感覚で楽しめるスポ
ーツです。子どもから大人
まで気軽に参加ください。
日程
2月26日(土):体験教室
3月19日(土):大会
雨天の場合は中止
時間 午前9時30分～11
時30分
場所 秋川駅南口運動広
場
費用 無料
講師 体育指導委員
対象 市内在住・在勤・

在学の方
申込み方法 当日会場で
受け付けます。運動ので
きる服装でお越しくださ
い。
その他
ターゲットバードゴルフ
も同時に体験できます。
当日、天候不良の場合
は、午前8時30分に決定
しますので、お問い合わせ
してください。
申込み・問合せ 秋川体
育館(559・116
3)

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。

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 2月23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
内容 正しい水中歩行や
簡単な水中運動の仕方を

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
日時 2月21日・28日の
月曜日 正午～午後1時
対象 泳いでみたい方
内容 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。体
を動かしながら泳ぎを体
験してできるようにアド
バイスします。

ふれあいウォーク
毎月21日は歩く日、
みんなで歩こう!



本ながより良き年であり
ますよう、七福神巡りに出
かけませんか。人とのふれ

くらしの知恵袋

消費生活相談情報

クレジットカードの「現金化」に注意!



事例1 業者に「クレジ
ットカードで買い物をする
れば買い取る」と言わ
れ、クレジットカードの
ショッピング枠の限度額

70万円で商品を購入した
が、業者には40万円とし
か買い取ってもらえず、
支払いが残ったうえ限度
額の買い物をしたので
カードが使えなくなつて
しまった。
事例2 「クレジットカ
ードを使い、10万円のパ
ワーストンプレスレッ
トを購入すれば、7万円
のキャッシュバックをす
る」と説明され、プレス
レットも手に入りさらに
キャッシュバックも受け
られるのでお得だと思い
契約した。商品と7万円
を受領したが、この商品
に値打ちがないと思われ
るため返品したい。ま
た、クレジットカードの
支払いが残っているが、
返済できない。換金目的で

カードを利用すること
は、クレジットカード会
員規約に違反し規約違反
としてカードの利用停
止、退会処分などのペナ
ルティを受けることに
なります。また、不正利
用であることを知ってい
ながら利用した場合、利
用者自身も詐欺罪などに
抵触する可能性もありま
す。クレジットカードの
現金化で一時的に現金を
手に入れても、カードを
利用した代金は支払わな
ければならず、結果的に
自分の債務を増やすこと
になります。絶対に利用
しないようにしましよ
う。

ときは、ひとりで悩まず
にお気軽にご相談くださ
い。
開設日時:毎週月曜・木
曜日 午前9時～正午、
午後1時～4時
場所:市役所1階市民相
談室
問合せ:商工観光課商工
振興係(直通558・1
867)
東京都消費生活総合セン
ター
開設日時:毎週月曜日
土曜日 午前9時～午後
4時(架空請求110番
は午後5時まで)
消費生活相談・多重債務
相談:03・3235・1
155
155
架空請求110番:03・
3235・2400
高齢者110番:03・3
235・3366

図書館からのお知らせ

2月の休館日
中央図書館 毎週金曜日と15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

中央図書館(558-1108)
ボランティア(おはなしタ・ン・
ト)によるおはなし会
日時 2月23日 午後3時～
3時30分

大人も楽しむおはなし会
日時 2月27日 午後2時～
4時
対象 子どもから大人まで(素
話を聴ける方)
申込み方法 当日直接お越し下
さい。

わらべうたのじかん
日時 2月28日 午前11時～
11時20分
対象 乳幼児とその保護者

東部図書館エル(550-5959)
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 2月16日 午後3時～
3時30分

ひよこのおはなし会
日時 2月24日 午前10時
30分～11時
対象 1歳から3歳までの幼児
とその保護者

五日市図書館(595-0236)
子ども映画会「オバケちゃん」
日時 2月16日 午後2時30
分～3時

わらべうたのじかん
日時 2月23日 午前10時
30分～11時
対象 乳幼児とその保護者

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。詳しくはお問い合わせく
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>

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。

