

骨粗しょう症 予防講座 今日から実践！「日常ながら運動」で骨太生活



いつまでも自分らしくイキキと生活するために、骨粗しょう症予防の運動を取り入れてみませんか。丈夫な骨はあなた次第です。ぜひご参加ください。

日時 1月24日(火) 午前10時～11時45分(9時30分受付開始)

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

内容 骨粗しょう症予防のための、日常生活に取

り入れられる簡単な運動や食生活のワンポイント。講師 萱沼文子さん(日常ながら運動推進協会) 対象 市内在住・在勤の方

定員 100人(申込み順)

費用 無料

申込み方法 電話で申し込んでください。

持ち物など 運動しやすいい服装・靴、筆記用具、飲み物

問合せ・申込み 健康課 健康づくり係(直通558・1183)



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を
しませんか



運動のできる服装で室内運動靴をお持ちください。施設使用料が必要です。ビギナー講習 はじめて

図書館からのお知らせ

1月の休館日
中央図書館 毎週金曜日と17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)

ひよこのおはなし会
日時 1月16日 午前11時～11時20分
対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者

わらべうたのじかん
日時 1月30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 1月18日 午後3時～3時30分

みんなでかざろうじどうしつ
日時 1月22日 午後3時～4時
内容 みんなで「冬のかざり」を作って飾ります。
対象 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)

ひよこのおはなし会
日時 1月26日 午前11時～11時20分
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「プーさんと大あらし」

日時 1月18日 午後2時～2時30分

ひよこのおはなし会
日時 1月25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

本のリサイクル市(一般書・児童書・雑誌)

期日 1月28日・29日 午前10時～午後3時(本がなくなり次第終了)

内容 図書館で使わなくなった本を再活用するため無料で配布します。

29日に本の追加はありません。ご了承ください。

持ち物 本を入れる袋
会場 五日市会館
その他 今回の会場は、五日市会館です。ご注意ください。

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。図書館に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> を入力するかバーコードを読み取ってアクセスしてください。

QRコード

森林レンジャーがゆく (20)



戸倉城山山頂から

「絶景かな、絶景かな。」
私たちは森林レンジャーは、日々の業務の一つとし

て登山道や尾根道の巡視を行っています。倒木が道をふさいでいないか、どんな動植物が観察できるのか、いろいろなことに注意を払いつつながら巡視を行っているわけですが、結構重要になってくるのが、昼食をどこで食べるかということなんです。たかが昼食、されど昼食です。せつかく野外で昼食をとるのであれば、きれいな景色が見渡せるような眺望のよい場所でお昼したいものです。実際、市内の山々には眺望の良いポイントが点在しており、森林レンジャーはよくその場所を利用して見ます。

また、山頂付近以外にも眺望ポイントがあります。それは登山道沿いなどで針葉樹が全伐されている場所です。登山道を歩いているときに、急に森が開けた全伐箇所に行き着くと、広がった青空に開放感を覚えま

す。心地よい風が吹き、歩き疲れた体も一気に癒されます。このような場所は動物にも重要で、日光を求め今まで眠っていた植物の種子が一言に発芽したり、発芽した植物の若葉を食べるために草食動物が集まってきたりと一気に生物の活気が満ちてきます。時には小型哺乳類を狙う猛禽類に出会うこともあります。

さて、初日の出はこの絶景ポイントで見ようかな(この原稿は12月中旬に執筆しています)。寒さに耐えながら登山して、市内の眺望ポイントで初日の出の絶景に感動したいと思いませんか。

予約の必要はありません。対象:ビギナー講習修了者

持ち物 室内用運動靴
受付 当日、窓口で行います。

したい方
内容 リハビリ効果のある正しい歩き方やちょっとした水中運動の仕方をアドバイスします。

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。

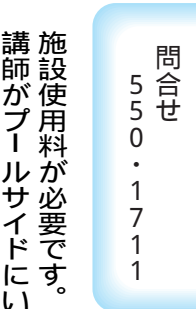
日時 1月16日・23日・30日、2月6日・13日の月曜日 午前9時～11時

1月16日・23日、2月6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

市民プール



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。

泳げない方でも大丈夫。水中ウォーキングで健康を維持しましょう。

はじめてよつ!

リハビリウォーキング

日時 1月18日(水) 正午～午後1時

対象 初めは水中ウォーキングを始めてみたい方、腰痛・肩こり・膝痛を緩和



日時 1月25日(水) 正午～午後1時

対象 水中運動で汗をかいて、運動不足を解消したい方

内容 思いきり体を動かして、体脂肪を燃焼させる効果のある水中歩行の仕方をアドバイスします。