

市民プール

問合せ
5500・17711

利用時間のお知らせ
9月までの利用時間は午前10時から午後9時までになります。皆さんのご利用をお待ちしています。

教室案内

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。

さあ、はじめてみよう！

「リハビリ」
水中ウォーキング
日時 4月4日(水) 正午
午後1時

五日市ファインプラザ

問合せ
596・5611

プールワンポイント
アドバイス

水中ウォーキング

期間 4月5日・12日・19日・26日の木曜日

時間 午前10時～正午

場所 プール

内容 プール個人利用者(全般)を対象に、腰やひざに負担をかけない安全で効果的なウォーキング方法を指導します。泳げない方や体力に自信のない方でも気軽に声をかけてください。

施設使用料がかかります。

プールサイドに指導員がいますので、声をかけてください。

持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方)

費用は施設使用料を含みます。

ちびっ子水泳教室(レベル別)

期間 4月10日～5月29日

ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

凡例 日時/期間/場所/内容/講師/対象/定員/申込み/費用/持ち物/他/主催/問合せ

体育協会 少林寺拳法体験教室

日時・場所 4月14日・21日の土曜日 午後7時30分～8時30分、秋川体育館 4月17日・24日の火曜日 午後7時30分～8時30分、五日市ファインプラザ

アクアピクス (4月～9月)

やさしいアクア

期間 毎週木曜日(4月5日、5月3日を除く)

時間 正午～午後1時

内容 中高年の方向けのやさしいアクアピクスです。

対象 5歳～小学校6年生

定員 30人(申込み順)

費用 7000円

場所 プール

内容 水泳を通して身体作りや仲間作りの場を提供し心身の発達を促進します。

対象 5歳～小学校6年生

定員 30人(申込み順)

費用 7000円

場所 プール

内容 水泳を通して身体作りや仲間作りの場を提供し心身の発達を促進します。

対象 5歳～小学校6年生

定員 30人(申込み順)

費用 7000円

場所 プール

内容 水泳を通して身体作りや仲間作りの場を提供し心身の発達を促進します。

対象 5歳～小学校6年生

定員 30人(申込み順)

費用 7000円

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方
費用 無料
その他 運動のできる服装でお越しください。親子での体験入門大歓迎
主催 あきる野市少林寺拳法連盟
問合せ 馬込(090・3439・0222)

体育協会春季ソフトテニス大会参加者募集

期日 中学生の部：4月7日(土) 一般男子、一般女子、シニアの部：4月15日(日) (予備日4月22日(日))
時間 午前9時集合
場所 総合グラウンドテニスコート
種目 中学生男子・女子 2年生の部、中学生男子・女子3年生の部

一般男子の部、一般女子の部、シニアの部
競技方法 予選リーグ戦 決勝トーナメント方式
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 中学生1人1000円、高校生以上1人500円(当日)
主催 あきる野市ソフトテニス連盟
申込み方法 中学生の部は4月5日(木)、その他の部は4月12日(木)までに電話で申し込んでください(当日エントリーは行いません)。
申込み・問合せ ソフト

市民のひろば

掲載内容の問い合わせは各団体へ。掲載希望の方は市長公室へ。

問合せ 市長公室
電話番号 558-1269(直通)

講演会など

木彫初心者講習会(①増戸、②五日市、③秋川)
日 4月4日(水) 10時
4月11日(水) 10時
4月18日(水) 10時
4月25日(水) 10時
中央公民館/講倉部白雲氏/費各回800円(材料費)/他彫刻刀、筆記用具をお持ちください。/問秋川白雲木彫会 森 558・7972

会員募集

太極拳教室「仲良し」
日 毎週金曜日 9時～11時
場所 秋川体育館/活太極拳の基礎から始めます。心身を鍛えましょう。/入1000円/会月2000円/問竹中 558・2667

アテーナの会
日 毎月第3月曜日 13時30分
場所 中央公民館/活ギリシヤ神話を楽しく学びま

大正琴無料講習会
日 4月5日・19日の木曜日 10時～正午/場五日市ファインプラザ/費無料/他大

大正琴無料講習会
日 4月8日・15日の日曜日 10時～正午/場中央公民館/費無料/他基本操作とさくらさくらの演奏など/問大正琴サークル里の会 小宮 559・6105

詩吟と歌謡吟詠の無料体験講習会
日 4月29日(日) 14時～/場あきる野ルピア3階学習室/講師 岡部征祥氏(吟道学院教授)/費無料/問あきる野吟道会 一ノ瀬 558・4762

おひさま体操
日 毎週月曜日 10時～11時
30分/場御堂会館/活新しく始めます。積極的な健康づくりを一緒に！/入無し/会月1500円/問山本 559・2624

あきる野市合気道連盟
日 毎週水曜・金曜日 19時
場所 秋川体育館、龍山荘道場/活小学生から成人男女対象、体術と剣杖の基本から応用/入5000円/会月3000円/問天野 596・6141

せんか。/入無し/会月1500円/問東郷 550・1760

環境部環境課(03・5388・3555)

皆様へ愛されおかげさまで5周年
温泉・宿泊・食事・売店

秋川深谷 瀬音の湯

〒190-0174 東京都あきる野市乙津 565
平日あきる野市民割引(身分証を持参ください)
TEL 042-595-2614
あきる野市民割引(平日) 500円(大人)
入浴料金(通常) 大人 800円 小人 400円
URL http://www.seononyu.jp
お気軽にお越しくださいませ

新規開設

大人のためのバレエエクセサイズ 中高年対象
床の上で行うエクセサイズ(バー・オ・ソル)
コアを鍛え、ダイエットに最適
第1～第3木曜(月3回) 10:00～11:30AM

体験クラス1回¥1,000 予約制
お問い合わせ: るのバレエスクール
090-9957-0758
runo_ballet@spice.ocn.ne.jp

住まいのことなら まかせて安心の

Kハウジング株式会社

復興支援・住宅エコポイント
各種リフォーム承っております。
お気軽にお問い合わせください。

TEL. 042-519-9739 エコポイントのHPはこちら!

〒190-0152 あきる野市留原 613-5 FAX:042-519-9718

E-mail: mail@k-housing-k.com http://www.k-housing-k.com