

6面のつづき

ナチュラルヨガ

日時：4月17日～7月17日の火曜日 午前11時～11時50分（5月1日を除く13回）

場所：体育室

内容：ヨガのポーズと呼吸法やリラクゼーションで心と体のバランス調整

対象：18歳以上
はじめてピラティス
日時：4月17日～7月24日の火曜日 午後5時～5時50分（5月1日を除く14回）

場所：第3研修室

内容：骨に近い筋肉を鍛えるエクササイズ。初めの方もお気軽に

対象：18歳以上
はじめてヨガ
日時：4月17日～7月24日の火曜日 午後6時～6時50分（5月1日を除く14回）

場所：第3研修室

内容：ヨガ入門！初心者向けの教室

対象：18歳以上
はじめてのZUMBA
日時：4月19日～7月26日の木曜日 午前10時～10時50分（5月3日を除く14回）

場所：体育室

内容：ラテンのリズムでダンスフィットネス！パ

対象：18歳以上
バレエエクササイズ
入門編 初級編
日時：4月19日～7月26日の木曜日 正午～午後0時50分 午後1時～1時50分（5月3日を除く14回）

場所：第3研修室

内容：バレエ風にアレンジした体操教室

対象：18歳以上
たのしく水中運動教室
日時：4月19日～7月26日の木曜日 午後2時50分

分3時50分（5月3日を除く14回）

場所：プール

内容：硬くなった筋肉を水中運動でほぐし、体のゆがみを改善

対象：50歳以上
水泳教室（初～中級）
日時：4月19日～7月26日の木曜日 午後3時50分～4時50分（5月3日を除く14回）

場所：プール

内容：初級～中級者向けの水泳教室。未経験者もお気軽に

対象：18歳以上
いきいきスイミング
日時：4月20日～7月27日の金曜日 午前11時50分～午後0時50分（5月4日を除く14回）

場所：プール

内容：個々のレベルに合わせて指導。泳力向上や体力維持増進、心身のリフレッシュ

対象：50歳以上
シニア・ほっとエクササイズ
日時：4月20日～7月27日の金曜日 午後0時30分～1時20分（5月4日を除く14回）

場所：第3研修室

内容：心地良い音楽を聴きながら硬くなった体を呼吸に合わせて伸ばし、楽しくエクササイズ

対象：50歳以上
リフレッシュヨガ
日時：4月20日～7月27日の金曜日 午後2時～2時50分（5月4日を除く14回）

場所：第3研修室

内容：しっかりした呼吸と筋力強化でリフレッシュ。美しい体を創る

対象：18歳以上
リンパマッサージ
日時：4月20日～7月27日の金曜日 午後3時～3時50分（5月4日を除く14回）

施設使用料が必要ですが、講師がプールサイドに

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

ますので声をかけてください。

春にはじめよう！

リハビリ水中運動

日時：4月18日（水） 正午～午後1時

対象：初めて水中ウォーキングを始めた方、腰痛・肩こり・膝痛を緩和したい方

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。

心も体も健康に！

エンジョイ！水中運動

日時：4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的仕方をアドバイスします。泳げない方もプールで歩く体験をしてみませんか。

いきいきセンター

小学生水泳教室

日時：5月16日、23日、30日、6月6日、13日、20日の水曜日 午後3時30分～5時

場所：いきいきセンター
対象：市内在住・在学の小学校2年生から6年生まで

定員：25人（抽選）
費用：施設使用料
申込み方法：4月25日（水）までに電話か直接申し込んでください。

申込み・問合せ：スポーツ推進課スポーツ推進係
（558-3344）

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)

12時30分/場中央公民館集
会室/講川村敬一氏/費無
料/他曲目/あすという日
が「希望」/問：コロコ
レガント 竹内 558
-6392

会員募集

精神障害当事者会
シヤトル
毎月第1土曜日 13時～
17時/場秋川健康会館2階
フイレ内/活精神障害など
心の病を持たれた当事者に
よる会です。/入無し/会
年1200円/問生活支援
センターフイレ内シヤトル
事務局 559-0368

講演会など

フォトサークルあきる野
写真展
日4月18日（水）22日（日）
10時～17時（18日は13時から
22日は16時まで）/場あき
る野ルピア4階展示室/費
無料/他風景写真を中心に
約60点を展示/問尾崎
559-4530

「春の合唱講座」
「歌う楽しさを
あなたと一緒に」
日4月20日（金） 10時30分～
11時30分

ネットワーク

官公署などからのお知らせ

シルバー人材センター
刃物研ぎ
日時・場所
秋川地区：4月18日（水）
午前9時～午後3時、シ
ルバー人材センター（平
沢3番地1）
五日市地区：4月19日（木）
午前9時～午後3時、五
日市ひろば
費用 包丁1本200円

「憲法週間行事
「講演と映画の集い」
日時：5月7日（月） 午後
1時30分～5時（予定）
場所：ルネこだいら（小
平市美園町1-8-5）

から（一人何本でも可）
問合せ（公社）あきる
野市シルバー人材セン
ター（558-1441）

さい（日本語字幕と副
音声付き）
定員 1200人（先着
順）
費用 無料
その他 託児室（要予
約）、手話通訳、要約筆
記有り
主催 東京都人権啓発活
動ネットワーク協議会、
小平市
協賛 公益財団法人東京
都人権啓発センター
問合せ 東京都総務局人
権部（03-5388-
2588）、東京法務局
人権擁護部（03-52
13-1365）、小平
市総務部総務課（04
2-346-9511）

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
TEL 042-595-2614
お気軽にどうぞ

リフォーム
キッチン 浴室
洗面台 トイレ
給湯機器 オール電化
手すり 床暖房
浴室暖房 内装
水道 下水道
修理・部品 その他
生活に欠かせない水廻りだから
地元の安心できるお店へ
TOTO リモデルのお店
あきる野ルピア店
アーイング
〒197-0804
あきる野市秋川1-8 ルピア1階
☎ 0120(646)117 http://www.ar-ing.jp