

市民プール

問合せ

550・1711

営業時間が1時間早くになりました。
飲食スペースにて、飲食が可能になりました。
期間 7月14日(土)～9月2日(日)
時間 午前9時～午後6時

シーズン到来！ 市民プールの屋外プールが 7月14日(土) オープン！



時 使用料(1時間)
大人:100円
市内の65歳以上の方:50円(申請必要)
子ども:50円
その他
更衣ロッカーは10円硬貨が必要です。
小学校2年生以下の方は、16歳以上の付添いが必要です(付添いの方1人につき2人まで入場可。付添者も必ず水着着用)。

教室参加者募集中！

事前申込み
夏休み短期水泳教室

開催教室
ちびっ子水泳教室
小学生初級水泳教室

期日

A: 7月30日(月)～8月1日(水)

B: 8月6日(月)～8日(水)

C: 8月13日(月)～15日(水)

D: 8月20日(月)～22日(水)

AからDまでの日程を組合せて申込みできます。

(例) Aのみ、BとD、AとCとD

時間
午前10時～10時50分
午前11時～11時50分

場所 屋外プール、25℃

プール
ちびっ子水泳教室
は水慣れを中心に楽しく練習し、小学生初級水泳教室は水慣れからクロールを練習します。

対象
3歳～6歳(未就学児)
小学生

定員
それぞれ30人

持ち物
水着、ゴーグル(任意)、アームヘルパー(の参加者は必須)

費用
組合せにより異なります(施設使用料込み)。

1期分: 1500円

2期分: 2700円

3期分: 3600円

4期分: 4200円

申込み方法
7月20日(金) (必着)までに、往復はがきに教室名、希望期日を記入し、郵便番号、住所、氏名を記入)。

申し込み
あきる野市民プール教室係(〒197-0811 原小宮353)

当日申込み
エンジョイ！水中運動

日時
7月4日、11日の水曜日 正午～午後0時50分

内容
楽しく体を動かして体脂肪を燃焼させ、体力維持・健康増進効果のある水中運動の仕方をア

ドバイスします。

対象
18歳以上の方

持ち物
水着、水泳帽子、ゴーグル(任意)

費用
施設使用料のみ

申込み方法
直接プールサイドへお越しください。

室内教室のご案内

キックボクササイズ

日時
7月2日～8月27日の毎週月曜日(7月16日を除外)

場所
第3研修室

内容
パンチやキックを交えた有酸素運動です。たくさん汗をかくので代謝を上げ、シェイプアップしましょう！

対象
16歳以上の方

定員
20人

持ち物など
運動に適した服装、室内運動靴

費用
1回500円

申込み方法
当日申込みになります。参加希望の方は開始時間10分前までに、事務室へお越しください。

プールのご案内

施設使用料がかかります
夏期限定！
親子専用コースで遊ぼう！



日時
7月・8月の毎週日曜日 午前9時～午後5時

五日市ファインプラザ

問合せ

596・5611

内容
水深を浅くした専用コースで遊びませんか。水に沈むボールやフラインクなどもあるので水泳の練習も出来ます。

対象
3歳から小学校3年生以下の子どもの保護者の方

親子ワンポイント
アドバイス
(屋内プール)

日時
7月の毎週日曜日 午前10時～正午

内容
3歳から就学前の子どもの保護者の方を対象にアドバイスを行います。水慣れから泳げるようになるまで、親子で楽しく参加してみませんか。

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。

室内教室のご案内

キックボクササイズ

日時
7月2日～8月27日の毎週月曜日(7月16日を除外)

場所
第3研修室

内容
パンチやキックを交えた有酸素運動です。たくさん汗をかくので代謝を上げ、シェイプアップしましょう！

対象
16歳以上の方

定員
20人

持ち物など
運動に適した服装、室内運動靴

費用
1回500円

申込み方法
当日申込みになります。参加希望の方は開始時間10分前までに、事務室へお越しください。

携帯電話サイト
ポケットガイドあきる野
http://akiruno-town.info/



ケータイとスマホに対応

あきる野
安心メール登録
akiruno2-entry@tk.e-msg.jp



QRコードを読み取ってそのままメールを送信

るのキッズ
メール登録
akiruno3-entry@tk.e-msg.jp



QRコードを読み取ってそのままメールを送信

あきる野保健相談所 7月の行事カレンダー ☎558-5091

種別	対象乳幼児	受付時間	乳児(6・9か月児)健康診査
5日	小学校入学前の乳幼児(五日市保健センター)	午前10時～10時45分	都内在住の方は、都内委託医療機関で、6～7か月児・9～10か月児健康診査を無料で受診できます。受診票は、「3～4か月児・産婦健診」時に配布しています。都外から転入した方で、あきる野市発行の受診票を持っていない方は、連絡のうえ、交付を受けてください。
9日	乳児(1歳未満)	午前9時～10時30分	
12日	小学校入学前の幼児(1歳以上)と保護者	午前9時～10時30分	
23日	生後8か月～2歳10か月までの乳幼児の保護者(予約制)	午前9時30分～9時45分	
10日	3歳児	午後1時～1時45分	
13日	健康診査		
17日	1歳6か月児		
20日	健康診査		
24日	乳児産婦		
27日	健康診査	平成24年3月16日～31日生まれ	

3歳児・1歳6か月児・乳児産婦健康診査の対象の方に通知をします。
1週間前までに通知が届かない方や、最近転入した方で未受診の方は連絡してください。
12日は、保護者の健康相談(血圧・体脂肪測定)なども実施します。

教育・子ども相談

教育相談(予約制)
相談日・時間 月曜～金曜日、午前9時～正午、午後1時～5時(適応指導教室は4時まで、随時)
相談場所・問合せ
秋川教育相談所(558-6444)
五日市教育相談所(596-6460)
適応指導教室[せせらぎ教室(550-6527)]
子ども相談(予約制)
相談日・時間 月曜～土曜日、午前9時～午後5時30分
相談場所 各児童館
子ども家庭支援センター総合相談(随時)
相談日・時間 月曜～金曜日、午前8時30分～正午、午後1時～5時15分
相談場所・問合せ 子ども家庭支援センター(550-3313)
子育て相談(予約制)
相談日・時間 月曜～金曜日、午前10時～午後5時
相談場所 屋敷保育園、神明保育園、すぎの子保育園

鍍金塗装専門工場 車検・保険 認証工場 1-11521

(有)河村自動車工業

お気軽にお問い合わせ下さい・お急ぎOK・10年保証
〒197-0822 あきる野市小川東1-2-18

☎0120-58-7985

地元のリフォーム工事店におまかせ!

増築工事・内外改装工事・水廻りリフォーム工事・外構工事
★フローリング工事 給湯器・風呂釜35～50%引き

6帖 ¥61,200より
8帖 ¥81,600より

随分掃除キャンペーン

●外壁塗装 ローラー仕上げ
●屋根葺き替え ¥12,000から
●床取り替え (切り妻・寄棟等)
●外壁サイディング張り
●屋根換気取付 見積無料

お得意な工事いろいろ...お聞きください!

(有)東京リフォームサービス

あきる野市三内647-4 ☎533-0633

るのバレエスクール

第7回発表会

～10周年記念～

白鳥の湖 全幕

2012年7月21日(土)
3:30開場 4:00開演

福生市民会館大ホール 入場無料

お問い合わせ 090(9957)0758