

五日市ファイナンプラザ

問合せ
596・5611

お知らせ



9月27日(木)から29日(土)の正午まで、プール換水清掃のため、プールの開放を休止します。再開は29日(土)正午からとなります。

プールワンポイント
アドバイス

水中ウォーキング
日時：9月6日・13日・20日の木曜日 午前10時～正午

場所：プール
内容：腰やひざに負担をかけず安全で効果的なウォーキングを指導します。持ち物：水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方) 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。

大好評！ワンコイン
プログラム参加者募集中！

参加費は全て1回500円(施設使用料込)です。

子ども対象の事業



わんぱく体操(ベビー) 日時：9月10日・12月17日の月曜日(9月17日、10月8日を除く全13回) 午後3時～3時50分

場所：体育室
内容：ボールやマットを使い、子どもたちの個性・心身の発達を促します。

対象：1歳～3歳の子どもとその保護者
場所：わんぱく体操(キッズ) 日時：9月10日・12月17日の月曜日(9月17日、10月8日を除く全13回) 午後4時～4時50分

場所：体育室
内容：マットや跳び箱を使い、子どもたちの個性・心身の発達を促します。対象：4歳～6歳の子ども

18歳以上の方対象の事業



骨盤調整ヨガ
日時：9月9日・12月16日の日曜日(10月7日を除く全14回) 午前10時～10時50分

場所：第3研修室
内容：女性にお勧め。骨盤を調整するヨガです。エナジーヨガ
期間：9月9日・12月16日の日曜日(10月7日を除く全14回) 午前11時～11時50分

場所：第3研修室
内容：ダイエットや筋力アップにお勧め。流れが速く動きの多いヨガです。コンディショニンググループ
日時：9月9日・12月16日の日曜日(10月7日、14日を除く全13回) 午後3時～3時50分

場所：第3研修室
内容：筋・体幹のバランスを整え、健康な体をつくりたい。コリオスパイラル
日時：9月10日・12月17日の日曜日(全15回) 午前10時～10時50分

日の月曜日(9月17日、10月8日を除く全13回) 午前10時～10時50分

場所：体育室
内容：音楽に合わせて体を動かす。柔軟性を高め、柔軟性を高める。シエイブアップエクササイズ
日時：9月10日・12月17日の月曜日(9月17日、10月8日を除く全13回) 午前11時～11時50分

場所：体育室
内容：音楽に合わせて酸素運動をすることで、心と体をリフレッシュします。

水泳教室(中・上級)
日時：9月10日・12月17日の月曜日(9月17日、10月8日を除く全13回) 正午～午後0時50分

場所：プール
内容：9月：クロール、10月：平泳ぎ、11月：バタフライ、12月：背泳ぎ

日時：9月10日・12月17日の月曜日(9月17日、10月8日を除く全13回) 午後6時～6時50分

場所：第3研修室
内容：パンチやキックを取り入れた有酸素運動でシェイプアップをします。はじめてのピラティス
日時：9月11日・12月18日の火曜日(全15回) 午後5時～5時50分

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です。はじめてのヨガ
日時：9月11日・12月18日の火曜日(全15回) 午後6時～6時50分

場所：第3研修室
内容：ヨガ入門。初心者の方、大歓迎です。はじめてのZUMBA
日時：9月13日・12月20日の木曜日(全15回) 午前10時～10時50分

場所：体育室
内容：ラテンのリズムで脂肪燃焼しましょう。0歳～5歳の子どもを対象に、託児を利用できます。1人につき500円です。定員は5人(申込み順)です。

バレエエクササイズ
入門編 初級編
日時：9月13日・12月20日の木曜日(全15回) 時間：正午～午後0時50分、午後1時～1時50分

場所：第3研修室
内容：バレエ風にアレンジをした体操で健康的に美しい体をつくりたい。

水泳教室(初・中級)
日時：9月13日・12月20日の木曜日(9月27日を除く全14回) 午後3時～午後4時50分

場所：プール
内容：未経験者の方でも参加できます。リフレクシヨギ

日時：9月14日・12月21日の金曜日(11月2日、23日を除く全13回) 午後2時～2時50分

場所：第3研修室
内容：しっかりとした呼吸と筋力強化により、美しい体をつくりたい。

骨盤調整ヨガ(初級)
日時：9月15日・12月22日の土曜日(9月22日、11月3日を除く全13回) 午前11時～11時50分

場所：武道場
内容：骨盤を調整するヨガです。はじめてのアシタナガ
日時：9月15日・12月22日の土曜日(9月22日、11月3日を除く全13回) 正午～午後0時50分

場所：プール
内容：個々のレベルに合わせて指導します。シニア・ほっとエクササイズ
日時：9月14日・12月21日の金曜日(11月23日を除く全14回) 午後0時～午後1時

場所：武道場
内容：速いテンポで、連続的にポーズをするヨガです。

50歳以上の方対象の事業
たのしく水中運動教室
日時：9月13日・12月20日の木曜日(9月27日を除く全14回) 午後2時～午後3時50分

場所：プール
内容：筋肉をほぐし、体のゆがみを改善します。いきいきスイミング
日時：9月14日・12月21日の金曜日(9月28日、11月23日を除く全13回) 午前11時50分～午後0時50分

場所：プール
内容：室内運動靴に合わせた服装。ヨガ・ピラティス：運動に合った服装。申込み方法：全て当日申し込みになります。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。

図書館からのお知らせ

9月の休館日

中央図書館 毎週金曜日と18日
東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と22日

中央図書館 (558-1108)

わかる！蔵書検索
日時 9月4日 午後2時～3時
当日、直接お越し下さい。
内容 OPAC(館内検索端末)やパソコンからの予約の方法、本の探し方などをご案内します。

おはなし会

日時 9月2日 午前11時～11時30分

ひよこのおはなし会
日時 9月10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
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 9月12日 午後3時～3時30分

東部図書館エル (550-5959)

ボランティア(おはなし・ネット)によるおはなし会
日時 9月12日 午後3時～3時30分

わらべうたのじかん
日時 9月13日 午前11時～11時30分

対象 乳幼児とその保護者

みんなでかざろうじどうしつ

日時 9月15日 午後3時～4時

内容 「秋」の飾りを作って児童室に飾ります。
対象 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)

五日市図書館 (595-0236)

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 9月12日 午後2時30分～3時

中央図書館増戸分室 (596-0109)

「図書館の本が泣いています！」(展示)
日時 9月4日～18日

内容 汚されたり、切り取られたりして返却された本の展示
場所 中央図書館増戸分室1階

視覚障がいのある方へ

図書館では録音資料の作成、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

を入力するかQRコードを読み取ってアクセスしてください。



システムキッチン

引出し収納と足もと収納でたっぷりストックすっきりキレイに

自社施工で格安にお届けいたします



クリナップ、タカラ、サンウエーブ

ワンランク上の快適さをご提案します。リフォームのことなら何でもご相談ください。

エネショップ オマタ

LPガス・灯油・水廻りリフォーム
あきる野市草花3142
草花小学校西側入口
(042)558-5533 0120-80-5533

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

地球にやさしい 家計にやさしい 省エネルギーフォーム

各種リフォーム承っております。HPはこちらから

お気軽にお問い合わせください。

TEL. 042-519-9739

〒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

