

秋のヘルシーウォーキング



秋のヘルシーウォーキング
期日 11月10日(土) (雨天中止)
集合場所・時間 東秋留駅前 午前8時30分

第18回 あきる野市民ターゲットバードゴルフ大会と講習会の参加者募集
期日 11月3日(土)
講習会 午前10時～11時

東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート
何をアドバイスします。大会:18ホールで競います。新ペリア方式(ハンディが隠しホール)で行います。

秋川体育館

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用運動靴をお持ちください。

事前申し込み 教室参加者募集中!
費用には、施設使用料が含まれます。

親子のびのび開放
親子と一緒に、広い体育室で身体を動かして遊ばせませんか

市民プール
問合せ 550・1711

五日市ファイナプラザ
問合せ 596・5611

いきいきセンター
申込み・問合せ 558・3344

エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

あきる野ルピア情報
問合せ 550-4700

申込みは電話か窓口まで(受付は10時～18時)
時間は24時間表記
凡例...日日時/講師/対対象/定定員/持持ち物/費費用/他その他

パソコンお悩み相談室
使い方や、困った事の解決/日10月23日・11月27日の火曜日9時30分/講PC研究会/持XP以降のWindowsノートパソコン/費各700円

本日の自分を知ることは大切です
友人や家族との関係改善を図りませんか/日10月19日 13時/講河井さん/費2000円

一部の自動再設定機能がないテレビに限り、手動による再設定が必要になります。東京タワーからの放送電波が弱まる11月以降、東京MXテレビの画面にブロックノイズなどの症状が出た場合は、手動による再設定が必要です。

ネットワーク
官公署などからのお知らせ

「平成24年度第2回 創業塾」受講者募集
地域経済の活性化や新たな雇用の創出を図る上で、創業・ベンチャー企業支援を積極的に行うことが重要な課題です。

NHK学園あきる野 オープンスクール
「植物画入門」講座作品展

あきる野学園
平成24年度 第2回学校公開

「平成24年度第2回 創業塾」受講者募集
地域経済の活性化や新たな雇用の創出を図る上で、創業・ベンチャー企業支援を積極的に行うことが重要な課題です。

東京MXテレビが 放送を開始
東京スカイツリーからの放送を開始

都立八王子盲学校
平成25年度幼稚部・高等部入学生募集

あきる野市民割引(身分証を持参ください)
TEL 042-595-2614

エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

秋川 瀬音の湯
TEL 042-595-2614
お気軽にどうぞ