

**あきる野ルピア** 情報は 550-4700

詳しくは、ホームページを（携帯、パソコンで）ご覧ください。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 / 持ち物 / 費用  
 ルピアの講座は1回単位、入会金や年会費は不要です。受講生は駐車場3時間無料

**お正月の生花アレンジ**  
 竹の器に松や千両、ピンポンマム、アルストロメリアなどの洋花と風などを飾ります。/日12月26日 14時 / 講師 渡辺さん / 持花バサミ / 費3000円  
**折り紙で脳の活性化**  
 折り紙を折るとき指先を使います。これが脳を刺激し活性化ボケ防止にも一役！ /日平成25年1月20日 14時 / 講師 西小野さん / 費1000円  
**第1回ルピア体験オープン講座 フェスティバルが開催!**  
 ルピア塾の講師が一堂に集まります。1コインで気軽に体験できるその日限りの気軽なお試し講座にぜひご参加ください。見学だけでも大歓迎！開催される講座は、脳タイプ行動パターンチェック、ソープ（石鹸）カービング、消しゴム版画、絵手紙、新聞切り抜き絵手紙、ヨガ、シンキングボウル、スイーツデコ、ネイル、ビーズクラフト、ブリザーブドフラワー、生花ミニアレンジ&シルクフラワーミニブーケ、初めてのアロマテラピーミニ講座&レインボウボイス測定、パワーストーンほかが体験できます。/日平成25年1月22日 10時から16時まで随時開催

**運動のできる服装で室内用運動靴をお持ちください。**  
 施設使用料が必要です。  
 ビギナー講習 第2トレーニング室を初めて利用する方は、実技講習を受講してください。

日時 12月17日(月) 午後6時30分～7時30分  
 \*12月21日(金) 午前10時～11時  
 \*平成25年1月6日・13日の日曜日 午後2時30分～3時30分  
 \*平成25年1月11日(金) 午後2時30分  
 定員:各回7人  
 申込み方法:電話か窓口で申し込んでください。  
 対象:高校生以上の方

**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

エクスサイズ講習 ビギナー講習を終了した方が受講できます。ペットボトルを使用したダンベル体操やストレッチ体操などを行います。

日時 12月21日(金) 午前11時～12時  
 \*平成25年1月11日(金) 午後3時30分  
 対象:ビギナー講習修了者  
 予約の必要はありません。

**親子のびのび開放**  
 親子で一緒に、広い体育室で身体を動かして遊びませんか。  
 日時 12月17日、平成25年1月7日の日曜日 午前9時～11時  
 12月17日は指導員が活動をサポートします。  
 対象 市内在住・在勤の保護者とその子ども（小学生未満）  
 費用 無料  
 持ち物 室内用運動靴  
 受付 当日、窓口で行います。

**五日市ファイブプラザ**  
 問合せ 596・5611

年末年始の休館のお知らせ

**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。  
 日時 平成25年1月15日～3月12日の火曜日(全9回) 午後2時50分～3時50分  
 場所:プール  
 内容:幼児対象のプール教室です。遊具などを使い、楽しみながら水慣れをします。  
 対象:3歳・4歳児  
 費用:6300円  
 ちびっ子水泳教室  
 日時:平成25年1月15日～3月12日の火曜日(全9回) 午後3時50分～4時50分  
 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6年生  
 費用:9000円  
 楽しくZUMBA PARTY  
 日時:平成25年1月10日～3月14日の木曜日(全10回) 午前11時～11時50分

**市民プール**  
 問合せ 550・1711

12月28日(金)から平成25年1月4日(金)まで休館となります。予めご了承ください。

場所:体育室  
 内容:ラテンのリズムでダンスフィットネス。パルティ感覚で脂肪燃焼しましょう。  
 対象:18歳以上の方  
 費用:4500円  
 申込み方法 電話か窓口で申し込んでください。

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

**水中運動**  
 日時 12月19日・26日の水曜日 正午～午後0時50分  
 場所 屋内プール  
 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です。  
 対象 18歳以上の方  
 費用 施設使用料  
 持ち物 水着・水泳帽子  
 申込み方法 直接プールサイドへお越しください。

**お知らせ**

12月28日(金)～平成25年1月2日(水)まで休館となります。営業時間は、3日・4日ともに午前10時～午後5時の短縮営業となります。5日から通常営業となります。また、平成25年1月15日・29日の火曜日は設備点検のため、臨時休館となります。

**エンジョイ!水中運動**

**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 パソコン教室  
 期間 平成25年1月16日(水)～3月4日(月)  
 内容 パソコン入門、ワード初級、ワード中級、エクセル初級、エクセル中級、インターネット&メール、写真と音楽入門 Windows7&Office2007使用、各コース12時間(週1回2時間×6回)有料講習詳しくはお問い合わせください(シルバー人材センターホームページにも掲載)。  
 申込み期間 12月17日(月)から平成25年1月7日(月)までに(土曜・日曜日、祝日、12月29日(土)・平成25年1月3日(木)を除く)、本人が直接窓口で申し込んでください。

**耐震キャンベーン**  
 地震と向き合い、今私達にできることを考えよう

耐震フォーラム  
 日時:平成25年1月22日(火) 午後1時30分～5時  
 場所:都庁第一庁舎5階大会議場  
 テーマ  
 \* これからの地震防災教育  
 \* 首都直下地震を見据えてひとりひとりができること  
 \* 区民・地元事業者・行政との防災協治活動

**講演会** 家族が知って おきたい実は身近な病気「統合失調症」について

日時 平成25年1月25日(金) 午後2時～4時  
 場所 青梅市立総合病院 講堂  
 講師 梶達彦氏(青梅市立総合病院精神科医師)  
 対象 西多摩地域在住・在勤の方、特に統合失調症のご家族をお持ちの方  
 定員 80人(申込み順)  
 その他 なるべく公共交通機関でお越しください。  
 申込み方法 平成25年1月15日(火)までに電話かファックスで申し込んでください。  
 申込み・問合せ 西多摩保健所保健対策課地域係(0428・22・6141、0428・23・3987)

**ネットワーキング**  
 官公署などからのお知らせ

首都直下地震に備える耐震改修から進める防災都市づくり  
 定員:500人(申込み順)  
 耐震化個別相談会  
 日時:平成25年1月22日(火) 午後2時～5時  
 場所:都庁第一庁舎5階レセプションホール  
 内容:耐震診断(木造建物)、耐震診断(特定沿道建物)、耐震改修(改修工事)  
 定員:とも各15組(申込み順)  
 その他 詳しくは「東京都耐震ポータルサイト」(http://www.tashin.metro.tokyo.jp/)をご覧ください。

**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)

第8回あきる野風景スケッチ新春展  
 日平成25年1月7日(月)～11日(金) / 場所 市役所1階コミュニティホール / 費無料 / 他 あきる野自然の四季風景 / 問 秋川美術協会 森 558・7750

**講演会など**

第8回あきる野風景スケッチ新春展  
 日平成25年1月7日(月)～11日(金) / 場所 市役所1階コミュニティホール / 費無料 / 他 あきる野自然の四季風景 / 問 秋川美術協会 森 558・7750

**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)

**市民のひろばの利用方法**  
 申し込みできる団体 市内を活動拠点とし、会員の半数以上が市内在住・在勤・在学の方で構成されている団体など  
 申込み期限 掲載を希望する日の1週間前

6141、0428・23・3987

**市民のひろばの利用方法**  
 申し込みできる団体 市内を活動拠点とし、会員の半数以上が市内在住・在勤・在学の方で構成されている団体など  
 申込み期限 掲載を希望する日の1週間前

**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)

**温泉と食事がセットになったお得なプラン!!**  
 ランチの女子会予約受付中

**秋川 深谷 瀬音の湯**

平日あきる野市民割引(身分証を持参ください) 千190-0174 東京都あきる野市乙津565  
 (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)  
 TEL 042-595-2614  
 URL http://www.seitonoyu.jp  
 お気軽にどうぞ

**市民のひろばの利用方法**  
 申し込みできる団体 市内を活動拠点とし、会員の半数以上が市内在住・在勤・在学の方で構成されている団体など  
 申込み期限 掲載を希望する日の1週間前

**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)