

### ふれあいウォーク

あきる野を楽しく歩いて健康づくり

今月は、武蔵五日市七福神を1日かけて巡ります。ご家族、お友達を誘って、ぜひ参加してください。

日時 1月21日(月) 午前9時30分集合、午後3時解散予定(荒天時中止の場合あり)  
集合場所 森の下公園(最寄り駅:武蔵増戸)



駅) 解散場所 瀬音の湯  
コース ウォーキングで武蔵五日市七福神を巡ります。  
持ち物 飲み物、歩きやすい服装、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、お弁当  
費用 無料(ご朱印集めは行いません)  
申込み 初めて参加される方は電話で申し込んでください。健康課健康づく

り係(直通558・1183)  
総合型地域スポーツクラブ五日市クラブの  
新プログラムがスタート



五日市クラブの事業として、五日市ファイナルプラザでエアロビクス(初級者向けリズム体操)・ストレッチ・ヒップホップダンスを開催しています。  
エアロビクス(初心者向けリズム体操)  
日時:毎週金曜日 午後1時~2時  
場所:武道場  
費用:500円  
内容:エアロビクスの初

### 第2回よみうりリレーマラソン参加者募集

東京サマーランド園内、小学生から大人まで、楽しく参加できる大会です。  
日時 3月16日(土) 午前9時45分スタート  
場所 東京サマーランド  
競技種目・参加費  
42・195キロリレーマラソン(制限時間5時間・チーム人数2~10人) 1人  
当たり 480円  
0円(チーム人数により変動)

上)、性別、経験は関係なくどなたでも気軽に参加できます。興味のある方は是非一度体験してみてください。  
無料体験を随時受付中です。  
別途年会費(保険料込み)が必要になります。詳しくはクラブ専用電話に問い合わせいただくかホームページ(五日市クラブで検索)をご覧ください。  
申込み・問合せ 五日市クラブ(080・2392・1212 金網)

### 図書館からのお知らせ

#### 1月の休館日

中央図書館 毎週金曜日と15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

#### 中央図書館(558-1108)

わらべうたのじかん  
日時 1月28日 午前11時~11時20分  
対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者

#### 東部図書館エル(550-5959)

みんなでかざろうじどうしつ  
日時 1月20日 午後3時~4時  
内容 みんなで「冬のかざり」を作って飾ります。

対象 幼児~小学生(幼児は保護者同伴)  
ひよこのおはなし会  
日時 1月24日 午前11時~11時20分  
対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者

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 1月27日 午前11時~11時30分  
五日市図書館(595-0236)  
子ども映画会「くまのプーさんとトラ」  
日時 1月16日 午後2時~2時30分  
ひよこのおはなし会  
日時 1月23日 午前10時30分~11時  
対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者  
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>を入力またはバーコードを読み取ってアクセスしてください。



円 学生 3800  
その他 詳し

秋川体育館  
申込み・問合せ  
559・11163

日時 1月20日・27日の日曜日  
午後2時30分~3時30分  
\*1月25日(金):午前10時  
\*2月6日・13日の水曜日  
午後2時30分~3時30分  
\*2月8日(金):午後2時30分

親子のびのび開放  
対象:ピギナー講習修了者  
予約の必要はありません。

### 暮らしの知恵袋

点に注意し、上手に利用しましょう。  
レンタル料金や会員規約をよく確認し、期限内に必ず返却しましょう。  
他人の会員証を使用したリ、レンタルしたものを貸すことは止めましょう。もし会員証を紛失してしまったときはすぐにレンタル店に連絡し、トラブルを未然に防ぐよう心掛けましょう。  
万が一レンタルしたものを紛失してしまった時は、速やかにレンタル店に申し出ましょう。

消費生活相談情報  
あきる野市消費生活相談窓口  
日時:毎週月曜日・木曜日 午前9時~午後4時(正午~午後1時を除く)  
場所:市役所1階市民相談室  
問合せ:観光商工課商工振興係(直通558・1867)



レンタル店でDVDやCDをレンタルし、すっかり返すのを忘れていたところ、高額な延滞料を債権回収業者から請求された。DVDなど返却したはずなのに返却されていないといわれた。などの相談が寄せられます。利用の際は次の

あきる野市消費生活相談窓口  
日時:毎週月曜日、土曜日 午前9時~午後4時(架空請求110番は午後5時まで)  
消費生活相談・多重債務相談:03・3235・1155  
架空請求110番:03・3235・2400  
高齢者110番:03・3235・3366



ウェイトトレーニングやエクササイズをしませんか  
\*1月25日(金):午前10時  
\*2月6日・13日の水曜日  
午後2時30分~3時30分  
\*2月8日(金):午後2時30分

親子のびのび開放  
対象:ピギナー講習修了者  
予約の必要はありません。

運動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。  
ピギナー講習 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 1月25日(金):午前11時  
\*2月8日(金):午後3時30分

費用 無料  
持ち物 室内用運動靴  
受付 当日、窓口で行います。