

五日市ファインプラザ
問合せ
596・5611

プールワンポイント
アドバイス

日時 1月17日・24日・31日の木曜日 午前10時～正午

場所 プール
内容 水慣れの方法から技術的なことまで、水泳や水中運動に関する内容をアドバイスします。
持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方)
施設使用料が必要です。
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!

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
親子音楽教室

*日時: 1月15日～3月19日の火曜日(全10回)
午後4時～4時50分
*対象: 2歳～小学3年生までの子どもとその保護者

わんぱく体操(ベビー)
*日時: 1月21日～3月18日の月曜日(2月11日を除く全8回) 午後3時～3時50分

*対象: 1歳～3歳の子どもの保護者
わんぱく体操(キッズ)
*日時: 1月21日～3月18日の月曜日(2月11日を除く全8回) 午後4時～4時50分
*対象: 4歳～6歳



18歳以上の方対象の事業
はじめてピラティス
*日時: 1月15日～3月19日の火曜日(全10回)
午後5時～5時50分
はじめてヨガ
*日時: 1月15日～3月19日の火曜日(全10回)
午後6時～6時50分

はじめてのZUMBA
*日時: 1月17日～3月14日の木曜日(全9回)
正午～午後0時50分
水泳教室(初～中級)
*日時: 1月17日～3月14日の木曜日(全9回)
午後3時50分～4時50分

バレエ・コアエクササイズ
*日時: 1月18日～3月22日の金曜日(全10回)
正午～午後0時50分
リフレッシュヨガ
*日時: 1月18日～3月22日の金曜日(全10回)
午後2時～2時50分

骨盤調整ヨガ
*日時: 1月20日～3月17日の日曜日(2月24日、3月10日を除く全7回)
午前10時～10時50分
エナジーヨガ
*日時: 1月20日～3月17日の日曜日(全10回)

日の日曜日(2月24日、3月10日を除く全7回)
午前11時～11時50分
コリオスバイラル
*日時: 1月21日～3月18日の月曜日(2月11日を除く全8回) 午前10時～10時50分
シエイプアップエクササイズ
*日時: 1月21日～3月18日の月曜日(2月11日を除く全8回) 午前11時～11時50分

水泳教室(中～上級)
*日時: 1月21日～3月18日の月曜日(2月11日を除く全8回) 午前11時～11時50分
ボクシングエクササイズ
*日時: 1月21日～3月18日の月曜日(2月11日を除く全8回) 午後6時～6時50分

コンディショニングワーク
*日時: 2月3日～3月17日の日曜日(2月10日、24日、3月10日を除く全4回) 午後3時～3時50分

50歳以上の方対象の事業
たのしく水中運動教室
*日時: 1月17日～3月14日の木曜日(全9回)
午後2時50分～3時50分
いきいきスイミング
*日時: 1月18日～3月22日の金曜日(全10回)
午前11時50分～午後0時50分

シニア・ほっとエクササイズ
*日時: 1月18日～3月22日の金曜日(全10回)
午後1時～1時50分
リンパマッサージ
*日時: 1月18日～3月22日の金曜日(全10回)

午後3時～3時50分
申込み方法 全て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、1階事務室へお越しください。

市民プール
問合せ
550・1711

お知らせ

設備点検のため、1月15日・29日の火曜日は臨時休館とさせていただきます。

事前申込みの教室



ちびっ子水泳教室
期間: 2月5日・19日、3月5日・19日の火曜日(全4回)
内容: 基礎から丁寧に水泳指導します。

*めだかクラス: 午後3時～3時50分
*らっこクラス: 午後4時～4時50分
内容: 水で楽しく遊びながら顔付けや潜る事を習得する教室です。

から顔付けや潜る事を習得する教室です。
対象: 3歳～6歳(未就学児)
定員: 各30人(抽選)
費用: 3200円(施設使用料込)
期間: 2月5日・19日、3月5日・19日の火曜日(全4回)

*クラスA: 午後5時～5時50分
*クラスB: 午後6時～6時50分
内容: クラス分けをして指導します。



水泳教室
日時: 2月5日・19日、3月5日・19日の火曜日(全4回) 正午～午後0時50分
内容: 基礎から丁寧に水泳指導します。

申込み方法 1月20日(日) 10時～11時

(必着) までに次により申し込んでください。
往復ハガキの場合: 教室名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を記入し、送付してください
(返信用表面にも必ず返信先を記入)
窓口の場合: 官製ハガキを窓口までお持ちください

ネットワーク
官公署などからのお知らせ

凡例: 日時/場所/内容/講師/対象/定員/持ち物/費用/その他/主催/申込み/問い合わせ

社会福祉協議会

核家族化や地域のつながりの希薄化が進む現在、社会ではお互いに支え合える地域づくりが重要なテーマになっていきます。社会福祉協議会では、住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らしていくためにはどのような支え合いが必要なのか。日ごろから取り組めることは何か。地域での支え合いとボランティア活動をテーマに講演会を開催します。

講師には、政府機関の数々の委員を歴任し、福祉活動を推進している弁護士・さわやか福祉財団理事長の堀田力先生をお迎えします。皆さんの参加をお待ちしています。

申し込み あきる野市民プール教室係(〒197-0811 原小宮353)
日時: 1月16日・23日・30日の水曜日 正午～午後0時50分

日時: 2月26日(火) 午後2時30分～4時(午後2時開場)
場所: 秋川キララホール/講師: 堀田力氏(弁護士・さわやか福祉財団理事長) / 定員: 50人(申込み順) / 費用: 無料 / 申込方法: 申し込みください。 / 問合せ: あきる野市社会福祉協議会(〒197-0333)

社会福祉協議会
ひとり親・障がい(児)者
バスレクリエーション
東京デイズニールランド
ツアー参加者募集

日時: 3月3日(日) / 対市内在住のひとり親・障がい(児)者 / 定員: 各60人(抽選) / 費用: 入場券、保険代を含む。3歳以下は無料、4～11歳(幼児・小学生)は3500円、12～17歳(中学・高校生)は4200円、18歳以上は5000円 / 申込方法: 2月2日(土)(消印有効)までに、はがきに、ひとり親家庭は「ひとり」と、障がい(児)者は「ひとり」と朱書きの上、参加者全員の氏名、生年月日、学年、住所、自宅と携帯電話の番号、ひとり親家庭が障がい(児)者家庭を証明できる書類名、車いすなど留意すること(該当する方のみ)を記入して投函してください。参加の可否は2月8日(金)までに通知します。ひとり親家庭を証明する書類は、ひとり親医

療証と乳幼児医療証、児童扶養手当証、児童育成手当受給証明証、戸籍謄本、行政からの通知文など。障がい(児)者家庭を証明する書類は、障害者手帳、行政からの通知文など。どちらでも参加決定後の受け付けの際に、窓口で提示してください。障がい(児)者家庭は、家族だけの参加が困難な場合、障がい者1人につき、家族外の介助者1人の参加が可能です(障がい者とその家族以外の介助者のみの申し込みはできません)。

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
持ち物: 水着・水泳帽子
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。

秋川流域斎場組合
平成25・26年度
建設工事等競争入札
参加資格審査申請受付
期間: 2月1日(金)～15日(金) / 提出方法: 2月15日(金) (必着) までに送付してください。 / 提出書類: 独自様式(様式は、ホームページからダウンロードしてください) / 問合せ: 秋川流域斎場組合(〒190-0182 西多摩郡日の出町平井3092、597・21131、http://www.gws.ne.jp/home/akisai/index.html)

7面につづく

7面につづく