

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こと
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 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
もとその保護者
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

*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
リフレクシュヨガ
*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)
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)

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
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) 正午～午
後0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
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。

プール系: 水着・水泳帽
子・ゴーグル(必要な
方)、ロッカー使用料10
円(使用後に戻ります)
体操系: ジャージなど運
動に適した服装・室内運
動靴
ヨガ・ピラティス: ジャ
ージなど運動に適した服
装

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)

*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

から顔付けや着る事を習
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)
ジュニアスイミング
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。

*クラスA: 小学1年生
4年生
*クラスB: 小学生～中学
生
定員: 各30人(抽選)
費用: 3200円(施設
使用料込)

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。
対象: 18歳以上の方
定員: 20人(抽選)
費用: 2000円(施設
使用料込)
持ち物: 水泳帽子、ゴー
グル(任意)、アームヘ
ルパー(ちびっ子水泳)
申込み方法 1月20日(日)



ネット ワーク

官公署などから
のお知らせ

(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。
申し込み あきる野市民プ
ール教室係(〒1997
0811 原小宮35
3)

当日申込みの教室

エンジョイ!水中運動
日時: 1月16日・23日・
30日の水曜日 正午～午

日2月26日(火) 午後2時30
分～4時(午後2時開場)
/ 場秋川キララホール/ 講
掘田力氏(弁護士・さわや
か福祉財団理事長) / 定6
50人(申込み順) / 費無
料 / 申電話で申し込んでく
ださい。 / 問あきる野市社
会福祉協議会(595・
9033)

社会福祉協議会
ひとり親・
障がい(児)者家庭親子
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

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
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。

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) / 問秋川流域斎場組合
(ひので斎場) 庶務係(〒
19000182 西多摩
郡日の出町平井3092、
597・2131、
http://www.gws.ne.jp/
home/akisai/index.ht
ml)

7面につづく