



申し込みは電話が窓口まで(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

貴女もセルフジェルネイルをしてみませんか!

基本と注意点を身に付けドライケア、ジェルの前処理 カラーリングやラメグラデーションなど/ 日2月12・16日 13時/講名倉さん(日本ネイリスト協会2級・1級、ネイルサロン衛生管理士)/費2日間1万4000円

生花パレンティンアレンジ ランキュラス、チュリップ、スイートピーなど赤やピンク系で可愛いアレンジ/日2月13日 14時/講渡辺さん/費2500円

初めてのソーパークーピング 身近な石鹸にナイフ1本で花やスイーツを作ります。/日2月27日 10時/講藤村さん(タイ在住時に伝統工芸のフルーツやソーパークーピングを学び技術を習得し帰国後カーピング教室を主宰)/費1200円(材料費込み、手ぶらで参加)

プリザーブドフラワー バラなどのプリザーブドフラワーで鏡をゴージャスに飾ります。/日3月14日 12時30分/講北村さん/持はさみ/費3600円

水泳教室(木曜日コース) 期日:毎週木曜日 入門・初級:午前10時~10時50分 中級・上級:午前11時~11時50分 対象:18歳以上の方 申し込み方法:開始30分前から事務室で受け付けます。当日、500円(施設使用料込み)をお支払いくください。 エンジョイ!水中運動 日時:2月6日・13日の水曜日 正午~午後0時50分 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の仕方をア



市民プール 問合せ 550・1711

ネットワーク 官公庁などからのお知らせ

「市民側から見た災害対策」と題し、医療側からだけではなく、市民側からの視点で、減災・対応策を一緒に考えていきます。 日時:2月15日(金)午後6時30分(午後6時から受付) 場所:羽村市生涯学習センター ゆとろぎ小ホール 内容:過去の地震災害を踏まえて、減災への取り組み 講師:大津康裕氏(元東京消防庁消防正監、財団法人法制学会社会貢献部)

都立秋留台公園 みんなでラジオ体操 寒い寒いこの季節。ラジオ体操をして体を温めませんか。初めての人もインストラクターのお手本があるので大丈夫。どなたでも参加できます。みんなで楽しく体操しよう! 日時:2月16日(土)午前10時~正午(雨天の場合は17日(日)に順延)

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。 害救援ボランティア推進委員会講師) 講演:大規模災害時にどう対応すべきか \*講師:丹正勝久氏(日本大学板橋病院院長、日本大学救命救急医学講座教授) 対象:西多摩地域在住の方 定員:250人(受付順) 費用:無料 申込み方法:直接会場へお越しください。 主催:(社)西多摩医師会事務局 問合せ:西多摩地区病院会事務局「高木病院」小野、0428・31・5255(平日:午前9時~午後5時、土曜日:午前9時~午後1時)

東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート

場所:都立秋留台公園陸上競技場内フィールド 内容:ラジオ体操第1・第2ほか 持ち物など:動きやすい服装と運動靴 申込み方法:申込み不要 直接お越しください。 問合せ:秋留台公園サービスセンター(559・6910)

西多摩地域共催 消費生活講座 知っているようで知らない「くらしの中の食品添加物」 着色料、乳化剤、保存剤など食品添加物を使った簡単な科学実験や調理実習を通して、食生活の危険と安全性について理解を深めましょう。 日時:2月22日(金)午後1時30分~4時 場所:福生市民会館調理室 講師:佐藤典子さん(郡山女子大学) 定員:20人(申込み順) 費用:300円(材料費) 持ち物:エプロン、三角巾 共催:西多摩地域消費者行政事務連絡会、東京都多摩消費生活センター 申込み・問合せ:青梅市生活安全課(0428・22・1111)

西多摩三師会主催 市民公開講座「無理なくダイエットをするために」生活習慣病の予防 日時:2月23日(土)午後2時~4時 場所:羽村市生涯学習センター ゆとろぎ小ホール 講師:宮崎滋氏(結核予防会新山手病院生活習慣病センター長) 定員:220人(申込み順)

費用:無料 申込み方法:直接会場へお越しください。 問合せ:(社)西多摩医師会事務局(0428・23・2171) 国際青少年研修協会 ちびっこ探険学校 ヨロン島参加者募集 文部科学省所管の(財)国際青少年研修協会では、「第37回ちびっこ探険学校ヨロン島(ヨロン・アドベンチャー・スクール)」の参加者を全国から募集しています。沖縄に近い南の島、ヨロン島のサンゴ礁の海と美しい自然の中で、全国から参加する仲間との共同生活(民宿)やさまざまな野外

活動を通して、友達づくりの楽しさを知り、お互いに協力し助け合い、積極的にチャレンジする心を養います。在日外国人小学生と共に活動・生活することで言語や習慣を越えて友情を深め、国際感覚を身に付ける第一歩とします。 期間:3月26日(火)~4月1日(月)(6泊7日) 場所:鹿児島県大島郡与論町 説明会日時・場所:2月11日(月)午後3時30分~4時30分、2月24日(日)午後3時~4時30分 とも国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1) 3-1) 3月15日(木)まで 申込み期限を過ぎたの掲載申込みはできませんので、予めご了承ください。 期限が土曜・日曜日など市役所の閉庁日と重なる場合は、その翌日の開庁日です。 掲載回数:市民の皆さんの掲載申込みを公平に取り扱うため、同一の団体などからの掲載回数を年度(4月)翌3月)で次のとおり制限しています。 会員募集:1回 活動内容のお知らせ:1回 講演会などの案内:2回 同一の団体などの併載や連載はしません。 申込み方法:市長公室に直接かファックスで申し込んでください。 メールでは受け付けていません。 その他注意事項:詳しくは、お問い合わせください。 申込み・問合せ:市長公室(直通)558・1126 FAX:558・1111

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)

日時(時間は24時間表記) / 場所 / 活活動内容 / 講師 / 入会金 / 会費 / 費用 / その他 / 問合せ

ヨガサークルきらめき 毎月第1・第2・第3火曜日 11時45分~12時45分 / 場:東部図書館エール / 活:いきいきわくわく元気に楽しくヨガの呼吸法を学びましょう / 入会金 / 会費:3000円 / 問合せ:558・1780

あきる野リコーダー アンサンブル 日2月20日から毎月第1・

活動を通して、友達づくりの楽しさを知り、お互いに協力し助け合い、積極的にチャレンジする心を養います。在日外国人小学生と共に活動・生活することで言語や習慣を越えて友情を深め、国際感覚を身に付ける第一歩とします。 期間:3月26日(火)~4月1日(月)(6泊7日) 場所:鹿児島県大島郡与論町 説明会日時・場所:2月11日(月)午後3時30分~4時30分、2月24日(日)午後3時~4時30分 とも国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1) 3-1) 3月15日(木)まで 申込み期限を過ぎたの掲載申込みはできませんので、予めご了承ください。 期限が土曜・日曜日など市役所の閉庁日と重なる場合は、その翌日の開庁日です。 掲載回数:市民の皆さんの掲載申込みを公平に取り扱うため、同一の団体などからの掲載回数を年度(4月)翌3月)で次のとおり制限しています。 会員募集:1回 活動内容のお知らせ:1回 講演会などの案内:2回 同一の団体などの併載や連載はしません。 申込み方法:市長公室に直接かファックスで申し込んでください。 メールでは受け付けていません。 その他注意事項:詳しくは、お問い合わせください。 申込み・問合せ:市長公室(直通)558・1126 FAX:558・1111

家庭教育講演会「夫をイクダンにする方法」 日2月21日(木) 10時~12時 / 場:中央公民館 / 講:柴田邦恵さん(日本家庭教育学会認定家庭教師) / 費:無料 / 他:求める愛は限りがあるが、与える愛はエンドレス / 問:子育てトークいきいき広場 木原 090・7841・0623

講演会など

市民のひろばの利用方法

あきる野リコーダー アンサンブル 日2月20日から毎月第1・

リフォーム・新築 住まいのことなら 確かな技術でまかせて安心の Kハウジング株式会社 東京都知事許可(般-23)第137904号 住まいのことなら何でもご相談ください。 TEL.042-519-9739 FAX.042-519-9718 Kハウジング あきる野 検索 http://k-housing-k.com あきる野市留原 613-5

新春の初湯 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) 190-0174 東京都あきる野市津 565 TEL 042-595-2614 (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 URL http://www.seitonoyu.jp お気軽にお越しくださいませ

家族葬・海洋葬のことなら安心・低料金のマイルにお任せください お葬式は人生で最後のセレモニーです 故人様の人生に敬意を表し「想い」「尊重し」「偲ぶ」思い出までも「カタチ」にするお葬式を 厚生労働省認定1級葬祭ディレクターが 心を込めてお手伝いさせていただきます お問合わせは、24時間、365日、お気軽にご相談ください 0120-010-113 株式会社マイル TEL.042-533-3044 株式会社マイル あきる野市瀬戸岡 324-7 http://mair.co.jp