

あきる野 **ルピア** 情報  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。受講生は駐車料金3時間無料

折り紙でつくるお雛様

指先を使う折り紙は脳を活性化し頭の体操になります。 / 日2月17日 14時 / 講師 西小野さん / 費1000円

優しいマタニティーヨガ

妊娠16週目以降の妊婦さんを対象に簡単なヨガポーズで胎教を行います。 / 日2月21日・28日、3月14日・28日の木曜日10時 / 講師 小林さん / 持母子健康手帳、動きやすい服装、バスタオルかヨガマット、飲み物 / 費各1000円

シンキングボウル音浴ヨガ

紀元前からある楽器シンキングボウルの倍音に包まれ更にヨガとの組合せが相乗効果を生む。 / 日2月26日 12時 / 講師 横井さん(ヨガ)、金井さん(シンキングボウルセラピスト) / 費2500円

生花桃の花又はお雛様ドライ & プリアレンジメント

桃、ユリ、バラなどで大きなアレンジ、お雛様のピック付き、白樺の花器にバラアジサイなどをアレンジ / 日2月27日 14時 / 講師 渡辺さん / 費、各3000円

整理収納術で生活の時間を生み出すコツ3回シリーズ

家事に追われる日常から解放される時間を生み出し、幸せ家族になる整理術 / 日3月7日、4月11日・25日の木曜日10時 / 講師 川崎さん / 持筆記用具 / 費各2000円

- * 2月20日(水) 午後2時30分
- * 2月22日(金) 午前10時30分
- * 2月27日(水) 午後2時30分
- * 3月2日(土) 午後6時30分
- * 3月7日(土) 午後6時30分
- * 3月9日(日) 午後6時30分

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。



ウエイトトレーニングやエクササイズをしませんか

秋川体育館

申込み・問合せ 559-11163

対象：高校生以上
 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。エクササイズ講習 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。

親子のびのび開放
 親子と一緒に、広い体育室で身体を動かして遊びませんか。 2月18日・25日、3月4日・11日の月曜日 午前9時~11時 2月18日・25日、3月11日は、指導員が活動をサポートします。

対象：ビギナー講習修了者
 予約の必要はありません。

ペタンクボールは2チーム(1チームは2~3人)に分かれて、ボールを小さな目標に投げて得点を競うゲーム感覚で楽しめるスポーツです。子どもから大人まで気軽に参加ください。

対象：ビギナー講習修了者
 予約の必要はありません。



ペタンクボール体験教室

対象：市内在住・在勤の方
 費用 無料
 申込み方法 当日会場にて受け付けます。運動のできる服装でお越しください。

当日参加型教室
 18歳以上の方対象
 水着・水泳帽子をお持ちください。

市民プール
 問合せ 550-1711

指導 スポーツ推進委員
 その他 当日、天候不良の場合は、午前8時30分に決定しますので、お問い合わせください。

地域福祉権利擁護事業とは、認知症・知的障がい、精神障がいにより判断能力が不十分な方の権利を守ることを目的とし、その方々が地域で自立した生活を送れるように支援する事業です。具体的な支援は、福祉サービスの利用援助(福祉サービスの手続きや支払いの援助、書類の整理など)、日常的な金銭管理(金融機関での生活費などの各種支払い等)、書類などの預かりサービスを行っています。

地域福祉権利擁護事業講演会
 お住まいの地域で自立して暮らしていただくために

ネットワーク
 官公署などからのお知らせ

第11回秋川流域市民健康フォーラム
 「知って得る胃の病気」

事務室で受け付けます。エンジョイ!水中運動 日時：2月20日・27日の水曜日 正午~午後0時50分

日時 2月4日(月) 午後2時~4時
 会場 あきる野市医師会、日の出町医師会、共催 あきる野市医師会、日の出町医師会、Eゼイ(株)多摩川
 問合せ エーゼイ(株)多摩川 042-336715
 コミュニケーションオフィス(042-33679300)

日時 2月23日(土) 午後1時~3時20分(0時30分開場)
 場所 秋川キララホール
 内容 「胸焼け、げっぷ、のど焼け、どんな病気?」逆流性食道炎について?」
 *講師：河合隆氏(東京医科大学病院内視鏡センター教授)
 *ピロリ菌と胃の病気
 *除菌でどうなるの?
 *講師：高橋信一氏(杏林大学医学部第三内科教授)

日時 3月3日(日) 午後2時(1時30分開場)
 場所 秋川キララホール
 出演 国立音楽大学ニューライドジャズオーケストラ
 定員 700人(当日受付順)
 費用 無料
 申込み方法 当日会場受け付けます。

日時 3月3日(日) 午後2時(1時30分開場)
 場所 秋川キララホール
 出演 国立音楽大学ニューライドジャズオーケストラ
 定員 700人(当日受付順)
 費用 無料
 申込み方法 当日会場受け付けます。

あきる野市文化団体連盟 スプリングコンサート

日時 3月20日(水) 午後1時~4時
 場所 都立小峰公園小峰ビクターセンター
 人数 50人(申込み順)
 詳細 小峰ビクターセンターホームページをご覧ください。
 申込み方法 住所、氏名、連絡先を、直接か電話、ファックス、メールで申し込んでください。
 申込み・問合せ 都立小峰公園小峰ビクターセンター 042-595-0400
 FAX 042-595-2365
 E-mail komine@tokyo-park.or.jp
 URL http://www1.ocn.ne.jp/~komine/

特定外来生物に指定されているアライグマにより農作物被害などが発生しています。アライグマ対策の活動をしている専門家と一緒に対策について一緒に考えましょう。

小峰ビクターセンターからのお知らせ
 アライグマ被害対策セミナーを開催します

あきる野市文化団体連盟 スプリングコンサート

あきる野市文化団体連盟 スプリングコンサート

襖、障子、壁紙貼替
 カテン、ジュータン
 掛軸、額装、施工

星川表具店

瀬戸岡店 ☎(042)-532-2360
 三内店 ☎(042)-596-0233
 雨間店 ☎(042)-558-6652
 青梅店 ☎(0428)-76-2781

温泉休憩・宿泊・お食事・物産販売所

秋川 瀬音の湯

平日あきる野市民割引(身分証を持参ください) 500円(大人)
 ■入浴料金(通常) 大人800円 小人400円
 URL http://www.seotonoyu.jp
 お気軽にお越しくださいませ

あなたのレベルに合わせて指導するパソコン教室です

生徒募集集中

- 特徴：入門コース、基礎コース、活用コース 初めての人も気軽に学習できる 学習日振替可、パソコン持込可、自ペース学習可
- 費用：月謝制、月2回3千円(1H45M)~月4回(週1回)6千円~月8回(週2回)12千円、テキスト2千円、他費用無
- 教室：秋川ふれあいセンター前平屋建教室 駐車・輪場有

20代から 80代までの **秋留台パソコンクラブ**

連絡下さい ☎042-559-4134 ☎090-5806-5456