

図書館からのお知らせ

4月の休館日

中央図書館 毎週金曜日と16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)

おはなし会

日時 4月7日 午前11時~11時30分

ひよこのおはなし会

日時 4月8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 4月10日 午後3時~3時30分

東部図書館エル (550-5959)

ボランティア(おはなしタ・ン・ト)によるおはなし会

日時 4月10日 午後3時30分

~4時
わらべうたのじかん
日時 4月11日 午前11時~11時30分
対象 0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QR

コードを読み取っ

てアクセスしてく

ださい。



春の息吹を感じ、遠くの景色を見ながら、ハイキングを行います。
日時 4月21日(日) 午前9時30分集合、午後0時30分解散
予定(荒天時中止になる場合があります)
集合場所 武蔵五日市駅
解散場所 五日市会館前
コース 金比羅山を登ります。
持ち物など 飲み物、歩きやすい服装、トレッキングシューズ

~あきる野を楽しく歩いて健康づくり~



めざせ健康あきる野21
ふれあいウォーク

春のヘルシーウォーキング

日時 4月20日(土) 午前8時30分集合、午後3時解散(雨天中止)



イズカウォーキングシューズ(滑りにくい靴なら可)、タオル、スタンプカード(お持ちの方)
山道を歩くので、滑りにくい靴で参加してください。
費用 無料
申込み方法 初参加の方は電話で申し込んでください。
問合せ 健康課健康づくり係 (直通558・1183)

スポーツ祭東京2013

毎週、曜日ごとに、1回500円(施設使用料込み)で参加できるさまざまなプログラムを用意しています。参加当日のプログラム開始10分前までに、1階事務室に申し込んでください。詳しくは、お問い合わせください。か、五日市ファイブプラザの

大好評!ワンコインプログラム参加者募集中

日時 毎週火曜日 午後3時~5時
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アドバイスをします。
持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル(必要方)
施設使用料がかかります。
プールサイドに指導員がいま

五日市ファイブプラザ

問合せ 596・5611

プルワンポイント

日時 毎週火曜日 午後3時~5時
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アドバイスをします。
持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル(必要方)
施設使用料がかかります。
プールサイドに指導員がいま

集合場所 秋川駅前南口運動広場
解散場所 東秋留駅
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 無料
定員 50人(申込み順)
持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷き物
コース 秋川駅前南口運動広場
いきいきセンター 秋川グリーン運動広場 滝山城址 秋川河川敷 東秋留駅(約10キロ)
その他 ウォーキングに適した服装 靴で参加してください。
当日、天候不良の場合は、午前7時30分に決定します。で、お問い合わせください。
申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ推進係

ホームページ (<http://www.tama-spo.com/tisukai/>) をご覧ください。

子ども対象の事業

わんぱく体操(ベビー) ポールやマットで楽しく遊び、親子のコミュニケーションアップと子どもたちの個性・心身の発達を促します。
対象: 1歳~3歳の子どもの保護者
わんぱく体操(キッズ) マットや跳び箱を使って楽しく身体を動かし、子どもたちの個性・心身の発達を促します。
対象: 4歳~6歳児

18歳以上の対象の事業

親子音楽教室 歌やリズムを通して、親子で楽しみながら音楽を学びます。
対象: 2歳児、小学校2年生と保護者
親子で参加できる事業
親子音楽教室 歌やリズムを通して、親子で楽しみながら音楽を学びます。
対象: 2歳児、小学校2年生と保護者

リフレッシュヨガ しつかりとした呼吸と筋力強化により、美しい身体をつくります。
骨盤調整ヨガ 女性の方にお勧め。骨盤を調整するヨガです。
エナジーヨガ ダイエットや筋力アップにお勧め。流れが速く動きの多いヨガです。
コンディショニングワーク インナーマッスを鍛えながら、筋・体幹のバランスを整え、健康な体づくりをします。
50歳以上の対象の事業
たのしく水中運動教室 筋肉をほぐし、体のゆがみを改善していきます。
いきいきスイミング 個々のレベルに合わせて指導することで、泳力向上や体力維持増進、心身のリフレッシュを図ります。
シニア・ほっとエクササイズ 心地良い音楽と呼吸に合わせて筋や筋肉を伸ばし、楽しくエクササイズをします。
リンパマッサージ リンパを刺激して疲労回復を促し、気になる脂肪を効果的に燃焼します。

市民プール
問合せ 550・1771
4月1日から、次のとおり営業時間を変更します。お間違えないようご注意ください。
営業時間 午前10時~午後9時(最終遊泳時間8時50分)
休館日 第2、第4火曜日

市民プール

託児のご案内
- はじめてのZUMBA - 開催時に託児を行います。
対象 0歳~5歳児
定員 3人
費用 1人500円

当日参加型

日時 4月3日・10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ドバイスします。
対象 18歳以上の方
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。

参加者大募集! ワンコイン教室
1回500円(施設使用料込み)で参加できるさまざまなプログラムを用意しています。参加当日のプログラム開始10分前までに事務所に申し込んでください。詳しくは、お問い合わせください。
お問い合わせ 市民プールのホームページ (<http://www.tama-spo.com/akiruno/>) をご覧ください。



広報あきる野掲載広告募集

毎月2回発行している広報紙に広告を出しませんか?
市内に事業拠点をもち商工業者なら掲載が可能です。
・広告料...1回1枠1万5千円から
○申込み・問合せ 市長公室 (☎558-1269)

温泉休憩・ご宿泊・お食事・物産販売所

秋川 深谷 瀬音の湯

〒190-0174 東京都あきる野市乙津 585
平日あきる野市民割引(身分証を持参ください)
《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
TEL 042-595-2614
URL <http://www.seiononyu.jp>
お気軽にお越しくださいませ

钣金塗装専門工場 車検・保険 認証工場 1-11521

(有)河村自動車工業

お気軽にお問い合わせ下さい・お急ぎOK・10年保証
〒197-0822 あきる野市小川東1-2-18
☎0120-58-7985