

あきる野ルピア情報 詳細は、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/定員/持ち物/費用

第2回ルピア塾講座ミニ体験フェス4月2日開催 17人の講師が参加して25の講座をワンコイン500円から楽しめます・試せます。

日4月2日 10時~16時

春の生花アレンジメント

サンダ ソニア、デルフィニューム、バラ、かすみ草など小花を集めて春らしく可愛いアレンジ/日4月10日 14時/講渡辺さん/費2千円

初めてのマタニティーヨガ

妊娠16週目以降の妊婦さん対象に優しく簡単なヨガのポーズで胎教を行います。

日4月11日・25日の木曜日10時/講小林さん/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/費各千円

整理収納術で生活の時間を生み出すコツ

日時・内容 4月11日 10時...リパウンドしない整理術、4月25日 10時...なりたい自分に近づく時間管理/講川崎さん/持筆記用具/費各2千円

優雅な和布で小花ブローチ

和布切れから素敵な小花のブローチを作ります。日4月12日 14時/講榎原綾子(遊夢主宰)/費1500円

上手なデジカメ写真の撮り方「写真会社研究員が伝授」

写真の撮り方からパソコン処理まで 日4月23日 9時30分/講PC研究会/持Windowsパソコン(OSはXP以降)、デジカメ(付属品)/費各千円



ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

体育協会 春季ソフトテニス大会 参加者募集

日程 4月6日(土)中学生の部 4月14日(日)一般男子、一般女子、シニアの部 予備日4月20日(土) 集合時間 午前9時 場所 総合グラウンドテニスコート

高校生以上1人500円 大会当日会場で集金します。主催 あきる野市ソフトテニス連盟

アキモク・ワークシヨップ 多摩産材の皮とくちなしの実で染める「草木染教室」

糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」 医師・運動指導士・管理栄養士などが、病気のしくみや食事の大切さをわかりやすくお話しします。

4月の市民ギャラリー (中央公民館)

25周年記念一歩会展(第20回)

展示内容...絵画の展示

期間...4月10日~14日

時間...午前10時~午後5時(10日は正午から、14日は午後4時まで)

主催...一歩会

糖質のとり方について考えましょう 6月27日(木) 糖尿病と眼や腎臓の合併症について、たんぱく質のとり方について考えましょう 7月25日(木) 糖尿病の運動療法について(その1)、脂肪のとり方について考えましょう 9月26日(木) 糖尿病とは(その2)、献立の立て方上手になりましょう 10月24日(木) 糖尿病と歯や歯周病について、外食・行事食について考えましょう 11月28日(木) 糖尿病と足ケア(神経障害)について、糖尿病食を食べてみましょう(試食会) 平成26年1月23日(木) 糖尿病とは(その3)、上手に減量しましょう 2月27日(木) 糖尿病の運動療法について(その2)、上手に減塩しましょう 3月27日(木) まとめ(Q&Aを含めて)、まとめ(質疑応答) 各日とも 午後2時~2時30分、午後2時30分~3時 途中からでも参加できます。 場所 西多摩医師会館(青梅市西分町3-103) 費用 無料 申込み方法 電話で申し込んでください。 申込み・問合せ (社)西多摩医師会 ☎0428-232171

あきる野市は自転車競技(ロード・レース)、馬術競技、ソフトボール競技(少年女子)の会場地です。

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)

大正琴無料体験 日4月6日(土) 10時~12時/場野辺地区会館/費無料/他大正琴貸出可/問中之島流大正琴研究会 小日向 558-2782

あきる野市合気道連盟 日毎週水曜・金曜日 19時/場秋川体育館/龍山荘道場/活小生から合気道の護身体育・剣杖の基本から応用/入5千円/会月3千円/問澤崎 090-4731-8094

会員募集

野の芸術祭西馬音内踊り 日4月7日(日) 17時~19時/場二宮神社境内/費無料/他国指定無形文化財の発表をします。写真撮影もどうぞ/問野の芸術祭西馬音内踊り 白野 558-6576

大極拳教室「仲良し」 日毎週金曜日 9時~11時/場秋川体育館/活太極拳の基礎から始めます。心身を鍛えましょう。/入千円/会月2千円/問橋本 559-5737

ひまわりプロジェクト Vol.3 説明会と参加者募集 今年も市役所前の五日市街道とその南側のJR五日市線沿いに色鮮やかな「ひまわり」を咲かせる「ひまわりプロジェクト」の説明会を開催します。4月から10月まで、月1回のペースで種まきや開花イベント、種の収穫や動物園への寄付などを行いますので、子ども連れの家族や友人同士で気軽に参加してください。

申し込み方法 住所、氏名、連絡先を記入し、ファックスかメールで申し込んでください。 問合せ あきる野青年会議所・地域のたから創造委員会 子龍 ☎090-8592-4645、☎532-7331 2、✉akiruno_himawari_project@yahoo.co.jp

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(股-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 http://k-housing-k.com あきる野市留原 613-5

春の建築無料相談会実施中 一級建築士が丁寧に相談に応じます。 リフォーム相談もどうぞ。 公益財団法人住宅リフォーム支援センター主催 第29回「住まいのリフォームコンクール」 「優秀賞」受賞!! (株)来住野工務店 HPはこちら HP:042-595-1225(代) 本社 あきる野市五日市 1029 tel:042-595-1225(代) モデルハウス あきる野市油平 208-2 tel:0120-915-216

相続・遺産分割・成年後見の手続きは親切で丁寧な当事務所にご相談下さい! 松本行政法務事務所 行政書士・社会保険労務士 松本博恭 年金相談・建設業・電子申請各種の ★複雑な手続き代行もお任せ下さい★ ☎042-558-1327 Fax 042-559-5414 あきる野市二宮1401番地1