

### はつらつ元気アップ教室 (栄養、運動、口腔) 参加者募集



秋川教室  
場所・期日  
油平クラブハウス和室：5月13日・20日の月曜日  
五日市教室  
場所・期日  
五日市地域交流センター茶室：5月17日・24日の金曜日  
全9回の教室ですが、3回目以降は、1週間に1回程度の開催となります。秋川教室が五日市教室を選んでください。

時間 午前10時～正午  
内容 口の体操、唾液腺マッサージ、試食、体力測定、筋力アップ体操など  
講師 歯科衛生士、管理栄養士、看護師  
対象 おおむね65歳以上の方  
定員 15人程度(申込み順)  
費用 無料  
その他 運動制限のある方は申込みできません。  
申込み方法 電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

### 市民解説員が案内する 市内探訪「西秋留探勝 〜静かな郷めぐり〜」 秋川の自然風景〜

市民解説員が案内して市内を

徒歩で巡ります。

日時 5月13日(月) 午前9時30分～午後3時予定  
雨天の場合は5月20日(月)  
集合場所・時間 武蔵引田駅 午前9時30分(時間厳守)  
コース 武蔵引田駅 洲上の石積井戸 出雲神社 真照寺 六枚屏風 八雲神社 宝泉寺・海老沢峰章顕彰碑 近藤醸造 武蔵引田駅(解散)  
対象 市内在住・在勤の方  
定員 20人(抽選)  
持ち物など 弁当、水筒、雨具、筆記用具、歩きやすい服装・靴  
申込み方法 4月26日(金)(必着)までに、はがき(1枚につき1人)に、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付してください。  
申込み・問合せ 中央公民館(〒1997 0814 二宮683、559・122  
1)

### 市民ふれあい塾 「光のインテリア ひょうたんの 灯りづくり」

あなたのデザインを生かした幻想的な灯りを楽しむ



ひょうたんを使ったオリジナルのランプを作ってみませんか。生涯学習コーディネーターの会との協働により開催します。  
日時 5月9日・16日・23日・30日、6月6日・13日・20日の木曜日(全7回) 午前10時～正午

### 図書館からのお知らせ

4月23日 から  
5月12日 までは  
「こどもの読書週間」です。あきる野市の図書館では、この期間を含む約1か月間、「子ども読書の日推進事業」として、多くの催しを行います。

**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)  
絵本原画展  
市内在住のイラストレーター落合恵子さんの絵本「東海道其三」の原画を展示します。  
期間 4月17日～5月6日

わらべうたのじかん  
日時 4月22日 午前11時～11時20分  
対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者  
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24日 午後3時～3時30分  
人形劇(ボランティアグループ・わらべうたサークル)公演「へっこきよめ」  
日時 4月28日 午後2時～2時40分  
対象 幼児～小学生  
東部図書館エル(550-5959)  
「子ども読書の日」おはなし会  
日時 4月24日 午後3時～3時30分  
ひよこのおはなし会  
日時 4月25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

みんなでかざろうじどうしつ  
日時 4月27日 午後3時～4時  
内容 みんなで飾りを作って児童室に飾ります。  
対象 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)  
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28日 午前11時～11時30分  
五日市図書館(595-0236)  
子ども読書の日推進事業「かいじゅうをつくろう」  
日時 4月17日 午後2時～3時  
内容 絵本「かいじゅうたちのいるところ」を読み、かいじゅうを作ります。  
対象 小学生  
定員 15人(申込み順)  
申込み 電話が直接五日市図書館へ  
わらべうたのじかん  
日時 4月24日 午前10時30分～11時  
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。



場所 中央公民館  
内容 デザインから電気装置の組み立てまで、すべて手作りします。ナイフを使ったひょうたんの切抜き作業や電気装置のはんだ付け作業があります。  
講師 安部博之さん(あきる野市生涯学習支援者バンク登録者)  
対象 市内在住・在勤の方  
定員 9人(抽選)  
費用 3500円(材料費ほか。7回分)  
申込み方法 4月29日(当日消印有効)までに、往復はがきに「ひょうたんの灯りづくり」、郵便番号、住所、氏名、年齢、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)。はがき1枚につき2人まで  
申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習係(〒199

### 市民プール

問合せ 550・1711

### 教室参加者大募集!! 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、お問い合わせいただくか、市民プールのホームページ(<http://www.ta-ea-spo.com/akiruno/>)をご覧ください。

18歳以上の方対象の事業  
リハビリ水中運動

日時: 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く) 正午～午後0時50分  
内容: ゆったりとしたプログラムで、初めての方でも安心です。  
木曜日成人水泳教室  
日時: 毎週木曜日(祝日・年末年始を除く) 午前10時～11時50分  
水泳教室(入門・初級)  
日時: 毎週木曜日(祝日・年末年始を除く) 午前10時～11時50分  
内容: 水泳を始めてみたい方やもう少し泳げるようになりたいという方にお勧めです。  
水泳教室(初級・中級)  
日時: 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く) 午後3時～3時50分  
内容: 25歳は泳げるけれどもつききれいに泳ぎたいという



方にお勧めです。  
水泳教室(中級・上級)  
日時: 毎週木曜日(祝日・年末年始を除く) 午前11時～11時50分  
内容: 4泳法を泳ぎたい、もっと早く泳ぎたいという方にお勧めです。  
スイムウォーク  
日時: 毎週木曜日(祝日・年末年始を除く) 正午～午後0時50分  
内容: 水中ウォークから体重移動をしながら泳ぎの手や足を動かしていく水慣れスイム

温泉休憩・ご宿泊・お食事・物産販売所

### 秋川 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.seotonoyu.jp>  
お気軽にお越しくださいませ

襦袢、障子、壁紙貼替、テン、ジュータ、力掛、軸、額装、施工

### 星川表具店

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

### スポーツ祭東京2013

当日参加型  
エンジヨイ!水中運動  
日時 毎週水曜日(祝日・年末年始を除く) 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  
参加方法 直接プールサイドへお越しください。