

図書館からのお知らせ

9月の休館日

中央図書館 毎週金曜日と17日

東部図書館エル、中央図書館増

戸分室 毎週月曜日

五日市仮設図書室 毎週金曜日

と祝日

中央図書館 (558-1108)

おはなし会

日時 9月1日 午前11時～11時30分

ひよこのおはなし会

日時 9月9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 9月11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 9月11日 午後3時30分～4時

わらべうたのじかん

日時 9月12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

みんなでかざろうじどうしつ

日時 9月14日 午後3時～4時

内容 「秋」の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)

五日市仮設図書室(595-0236)五日市仮設図書室を開設していません。

場所 五日市出張所1階西側会議室

時間 午前11時～午後4時

内容 図書資料の貸出、返却、予約受付、予約・回送資料の提供、新聞・雑誌などの閲覧

五日市図書館休館中の新着資料も随時追加します。

資料の複写、情報検索機の利用はできません。

増戸分室(596-0109)「図書館の本が泣いています！」(展示)

日時 9月3日～17日

内容 汚されたり、切り取られたりして返却された本の展示

場所 中央図書館増戸分室1階

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。



ワンコインプログラム
対象 16歳以上の方
定員 25人
持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物

秋川体育館
申込み・問合せ
559・1163

毎週火曜日が休館日でしたが、9月からは第1・第3火曜日のみ休館日になります。第2火曜日と第4以降の火曜日を新たに開館しますので、ぜひご利用ください。

秋川体育館・中央公民館の休館日を変更します

月曜日(9月2日)～12月23日の月曜日(9月16日・30日、10月14日・28日を除く全13回)
内容: 腹式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。
日時: 9月2日、12月23日の月曜日(9月16日・30日、10月14日・28日を除く全14回) 午後4時～4時50分

月14日・28日を除く全13回) 午後4時～4時50分
内容: ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズでリラックステイクしていくヨガです。
日時: 9月5日、12月26日の木曜日(9月26日、10月31日、11月21日を除く全14回) 午後2時～2時50分

ボクシングエクササイズ
日時: 9月1日、12月22日の日曜日(9月8日・22日・29日、11月3日・24日を除く全12回) 午後7時～7時50分

ボクシングエクササイズ
日時: 9月1日、12月22日の日曜日(9月8日・22日・29日、11月3日・24日を除く全12回) 午後7時～7時50分
内容: パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた全身のシェイプアップ効果が期待できます。
詳しくは電話でお問い合わせください。

ボクシングエクササイズ
日時: 9月1日、12月22日の日曜日(9月8日・22日・29日、11月3日・24日を除く全12回) 午後7時～7時50分
内容: パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた全身のシェイプアップ効果が期待できます。
詳しくは電話でお問い合わせください。

ボクシングエクササイズ
日時: 9月1日、12月22日の日曜日(9月8日・22日・29日、11月3日・24日を除く全12回) 午後7時～7時50分
内容: パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた全身のシェイプアップ効果が期待できます。
詳しくは電話でお問い合わせください。

ボクシングエクササイズ
日時: 9月1日、12月22日の日曜日(9月8日・22日・29日、11月3日・24日を除く全12回) 午後7時～7時50分
内容: パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた全身のシェイプアップ効果が期待できます。
詳しくは電話でお問い合わせください。

ボクシングエクササイズ
日時: 9月1日、12月22日の日曜日(9月8日・22日・29日、11月3日・24日を除く全12回) 午後7時～7時50分
内容: パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた全身のシェイプアップ効果が期待できます。
詳しくは電話でお問い合わせください。

ボクシングエクササイズ
日時: 9月1日、12月22日の日曜日(9月8日・22日・29日、11月3日・24日を除く全12回) 午後7時～7時50分
内容: パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた全身のシェイプアップ効果が期待できます。
詳しくは電話でお問い合わせください。

市民プール
問合せ
550・1711

最新情報を専用ホームページ
(http://www.tama-sp.com/akiruno/)をご覧ください。

五日市ファインプラザ
問合せ
596・5611

9月のワンコイン教室
対象 18歳以上の方
定員 20人
費用 500円(施設使用料込み)
申込み方法 参加当日の教室30分前から事務所で受付を開始します。

水泳教室(中級・上級)
日時: 9月5日・12日・19日
26日の木曜日 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方にお勧め
スイムウォーク
日時: 9月5日・12日・19日
26日の木曜日 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ミングです。

水泳教室(初級・中級)
日時: 9月2日・9日の月曜日 正午～午後0時50分
内容: 25歳は泳げるけれどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め
日本泳法
日時: 9月6日・13日・20日
27日の金曜日 午後3時～3時50分
内容: 立ち泳ぎや横泳ぎを中心に日本泳法を練習します。
ウキ浮きエクササイズ
日時: 9月4日・11日・18日
25日の水曜日 午後7時～7時50分
内容: リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜に出来るのはこの教室だけです。

教室参加者募集!
ペンギんくらぶ
日時: 9月10日、11月5日の火曜日(全9回) 午後2時50分～3時50分
場所: プール
内容: 水に入ることの楽しさを、やさしく教える教室です。
対象: 3歳・4歳児(オムツが取れている子どもに限りません)
定員: 30人

水泳教室(入門・初級)
日時: 9月5日・12日・19日
26日の木曜日
内容: 午後3時から3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
水泳教室(入門・初級)

水泳教室(初級・中級)
日時: 9月2日・9日の月曜日 正午～午後0時50分
内容: 25歳は泳げるけれどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め
日本泳法
日時: 9月6日・13日・20日
27日の金曜日 午後3時～3時50分
内容: 立ち泳ぎや横泳ぎを中心に日本泳法を練習します。
ウキ浮きエクササイズ
日時: 9月4日・11日・18日
25日の水曜日 午後7時～7時50分
内容: リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜に出来るのはこの教室だけです。

水泳教室(初級・中級)
日時: 9月2日・9日の月曜日 正午～午後0時50分
内容: 25歳は泳げるけれどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め
日本泳法
日時: 9月6日・13日・20日
27日の金曜日 午後3時～3時50分
内容: 立ち泳ぎや横泳ぎを中心に日本泳法を練習します。
ウキ浮きエクササイズ
日時: 9月4日・11日・18日
25日の水曜日 午後7時～7時50分
内容: リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜に出来るのはこの教室だけです。

水泳教室(初級・中級)
日時: 9月2日・9日の月曜日 正午～午後0時50分
内容: 25歳は泳げるけれどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め
日本泳法
日時: 9月6日・13日・20日
27日の金曜日 午後3時～3時50分
内容: 立ち泳ぎや横泳ぎを中心に日本泳法を練習します。
ウキ浮きエクササイズ
日時: 9月4日・11日・18日
25日の水曜日 午後7時～7時50分
内容: リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜に出来るのはこの教室だけです。

水泳教室(初級・中級)
日時: 9月2日・9日の月曜日 正午～午後0時50分
内容: 25歳は泳げるけれどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め
日本泳法
日時: 9月6日・13日・20日
27日の金曜日 午後3時～3時50分
内容: 立ち泳ぎや横泳ぎを中心に日本泳法を練習します。
ウキ浮きエクササイズ
日時: 9月4日・11日・18日
25日の水曜日 午後7時～7時50分
内容: リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜に出来るのはこの教室だけです。

水泳教室(初級・中級)
日時: 9月2日・9日の月曜日 正午～午後0時50分
内容: 25歳は泳げるけれどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め
日本泳法
日時: 9月6日・13日・20日
27日の金曜日 午後3時～3時50分
内容: 立ち泳ぎや横泳ぎを中心に日本泳法を練習します。
ウキ浮きエクササイズ
日時: 9月4日・11日・18日
25日の水曜日 午後7時～7時50分
内容: リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜に出来るのはこの教室だけです。

水泳教室(初級・中級)
日時: 9月2日・9日の月曜日 正午～午後0時50分
内容: 25歳は泳げるけれどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め
日本泳法
日時: 9月6日・13日・20日
27日の金曜日 午後3時～3時50分
内容: 立ち泳ぎや横泳ぎを中心に日本泳法を練習します。
ウキ浮きエクササイズ
日時: 9月4日・11日・18日
25日の水曜日 午後7時～7時50分
内容: リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜に出来るのはこの教室だけです。

水泳教室(初級・中級)
日時: 9月2日・9日の月曜日 正午～午後0時50分
内容: 25歳は泳げるけれどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め
日本泳法
日時: 9月6日・13日・20日
27日の金曜日 午後3時～3時50分
内容: 立ち泳ぎや横泳ぎを中心に日本泳法を練習します。
ウキ浮きエクササイズ
日時: 9月4日・11日・18日
25日の水曜日 午後7時～7時50分
内容: リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜に出来るのはこの教室だけです。

スポーツ祭東京2013

心にせせらぎを・・・ 溪谷の駅
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)
TEL 042-595-2614
お気軽にお越しくださいませ