



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/定員/持ち物/費用

誰でも出来る骨盤調整ヨガ

骨盤は上半身と下半身をつなぐ、身体の中で一番大きく重要な関節です。この体を支える骨盤の歪みを、自分で意識的に調整できるよう、易しいヨガのポーズで体のバランスを整えます。

日10月22日 14時/講横井さん/定7人(先着)/費千円

ハロウィン生花アレンジとシルク&ブリザーブド

生花は黄色やオレンジのバラを中心に、シルクはかぼちゃの陶器の器に飾ります。

日10月23日 14時/講渡辺さん/費各2500円



新講座

ライフオーガナイザー入門

~日本ライフオーガナイザー協会の認定講座開催~

聞き慣れない言葉ですが、空間だけでなく、考え方や、時間の使い方など、生活そのものを整理して見直し、より有意義な生活を送れるようになります。

日11月8日 9時30分~12時/講川崎さん(日本ライフオーガナイザー協会認定講師)/費3千円

ティータイムレッスン

~貴方だけのオリジナル、Xmasブレンド紅茶作り~

世界に一つだけのオリジナルXmasティー作り。Xmasをイメージして参加者一人ずつ作ります。

日11月15日 13時~15時/講有路さん/定8人(先着)/費2500円(テキスト・材料代、お菓子、ブレンドした紅茶のお土産)



ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

調理ボランティア

ボランティア活動参加のきっかけづくりとして、調理ボランティア料理教室を開催します。今回は熟年男性ボランティアグループのさわやか倶楽部の方が「そば打ち」を指導します。この教室で料理と触れ合い、その後は社会福祉協議会が実施する「ふれあい食事サービス」の調理ボランティアとして地域福祉に参加するきっかけとなることを目指しています。

日時 11月16日(土) 午後1時30分~午後9時 午前9時 都立五日市高等学校 費用 1116円(受講料・スポーツ安全保険代) 申し込み方法 11月6日(水)まで、往復はがきに講

場所 秋川ふれあいセンター 調理室 対象 市内在住の方 男女問わず参加してください。 定員 20人(申込み順) 費用 5000円

座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、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)。 申込み・問合せ 都立五日市高等学校経営企画室(〒190-0164 五日市894-5966・0176)

平成25年度第2回創業塾 受講者募集のご案内 地域経済の活性化や新たな雇用の創出を図る上で、創業・ベンチャー企業支援を積極的に行うことが重要な課題となつてい

東京都行政書士会による 無料相談会 日時 10月23日(水) 午前10時~午後4時(予約不要) 場所 市役所1階コミュニケーションホール

旅(2013)」。秋の旅は北海道をスタートし、冬の愛知県を目指して走ります。番組では皆さんからのお手紙で旅のルートを決めるため、市内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。手紙が採用されれば火野正平さんがあきる野を訪れます。

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1か月前までに市長公室へ。

問合せ 市長公室 電話番号 558-1269(直通)

会員募集

あきる野東北人の会 「我らはかの東北人なり」 日毎月第1土曜日 14時/場所 市役所1階ホールなど/活遊難

講演会など

音楽鑑賞会「いつしよに うたっておどろろ」 日10月20日(日) 13時/場所 市役所1階ホール/講愛の星合唱団、西中学校吹奏楽部/費無

盟 澤崎

日11月6日・13日の水曜日 16時/場所 中央公民館/講林西蔵さん/費1200円/他オリジナルフォトフレームの製作/問ステンドグラスレイアウト 桜井 595-0630

合気道基本技無料体験講習会

日10月25日(金) 19時/場所 体育館/講天野成子さん/費無

「傾聴」心の平穏のために

日11月7日(木) 13時30分/場所 あきる野市役所3階産業情報研修室/講後藤正治さん(NPO法人PLA理事長)/費無料/他45人(申込み順)/問ともし

心にせせらぎを... 溪谷の駅 秋川 深谷 瀬音の湯 TEL 042-595-2614

温水床暖房のやさらかな暖かさをお届けします! 温水床暖房のPoint! ①温度差の少ない快適な暖房空間で、いつもちようどいい暖かさ。②結露やカビ・ダニの発生も少ないから、健康にも家にもうれしい。③部屋の空気はよごれず、換気は無用。 エネショップ オマタ LPガス・灯油・水廻りリフォーム