

### 市民プール

申込み・問合せ  
550・1711

最新情報を専用ホームページ  
(<http://www.tama-spo.com/akunono/>)でご案内しています。

#### 事前申込みの教室

費用には施設使用料を含みません。

18歳以上の方対象の教室

定員:各コース20人

リハビリ水中運動

\*日時:11月7日、12月26日の木曜日(11月28日、12月5日を除く全6回) 午後3時~3時50分

\*内容:ゆったりしたプログラムで、初めての方でも安心

\*費用:2500円

\*水泳教室(入門・初級)

\*日時:11月7日、12月26日の木曜日(11月28日、12月5日を除く全6回) 午前10時~10時50分

\*費用:2500円

\*水泳教室(初級・中級)

\*日時:11月11日・18日、12月9日・16日の月曜日(11月25日、12月2日を除く全4回) 正午~午後0時50分

\*費用:1500円

\*水泳教室(中級・上級)

\*日時:11月7日、12月26日の木曜日(11月28日、12月5日を除く全6回) 午前11時~11時50分

\*費用:2500円

\*スイムウォーク

\*日時:11月7日、12月26日の木曜日(11月28日、12月5日を除く全6回) 正午~午後0時50分

\*費用:2500円

\*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

\*費用:2500円

\*日本泳法

\*日時:11月1日、12月27日の金曜日(11月29日、12月6日

を除く全7回) 午後3時~3時50分

\*費用:3千円

\*ウキ浮きエクササイズ

\*日時:11月6日、12月25日の水曜日(11月27日、12月4日を除く全6回) 午後7時~7時50分

\*費用:2500円

\*内容:リズムに合わせてプールでエクササイズ。夜の開催はこの教室だけ

\*費用:2500円

\*ちびっ子水泳教室

\*対象:未就学児(3歳~6歳)

\*定員:各クラス30人

\*内容:水で楽しく遊びながら顔付けや潜ることを習得するクラス

\*費用:4800円

\*ひよこクラス

\*日時:11月1日、12月20日の金曜日(11月29日、12月6日を除く全6回) 午後4時~4時50分

\*費用:4800円

\*めだかクラス

\*日時:11月5日・19日、12月17日の火曜日(12月3日を除く全3回) 午後3時~3時50分

\*費用:2400円

\*あひるクラス

\*日時:11月2日、12月21日の土曜日(11月23日、30日を除く全6回) 午前11時~11時50分

\*費用:4800円

\*らっこクラス

\*日時:11月5日・19日、12月17日の火曜日(12月3日を除く全3回) 午後4時~4時50分

\*費用:2400円

\*ペンギンクラブ

\*日時:11月12日、12月17日の毎週火曜日(全6回) 午後2時50分~3時50分

\*費用:4800円

\*内容:水に入るの楽しさを、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:25人

\*費用:4200円

定員:各クラス30人

\*火曜クラスA

\*日時:11月5日・19日、12月17日の火曜日(12月3日を除く全3回) 午後5時~5時50分

\*費用:2400円

\*水曜クラス

\*日時:11月6日、12月25日の水曜日(11月27日、12月4日を除く全6回) 午後5時~5時50分

\*費用:4800円

\*金曜クラス

\*日時:11月1日、12月20日の金曜日(11月29日、12月6日を除く全6回) 午後5時~5時50分

\*費用:4800円

\*土曜クラス

\*日時:11月2日、12月21日の土曜日(11月23日、30日を除く全6回) 午後1時~1時50分

\*費用:4800円

\*火曜クラスB

\*日時:11月5日・19日、12月17日の火曜日(12月3日を除く全3回) 午後6時~6時50分

\*費用:2400円

#### 五日市ファイブプラザ

申込み・問合せ  
596・5611

最新情報を専用ホームページ  
(<http://www.tama-spo.com/itsukaichi/>)でご案内しています。

#### 教室参加者募集

ペンギンクラブ

\*日時:11月12日、12月17日の毎週火曜日(全6回) 午後2時50分~3時50分

\*費用:4800円

\*内容:水に入るの楽しさを、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:25人

\*費用:4200円

ちびっ子水泳教室  
日時:11月12日、12月17日の毎週火曜日(全6回) 午後3時50分~4時50分  
場所:プール  
内容:遊泳レベルに合わせてクラス分けをし、個々の水泳能力アップを目指す教室です。  
対象:5歳~小学生6年生  
定員:30人  
費用:6千円  
申込み方法:窓口、電話、ホームページから申し込んでください。



#### 第23回西多摩地域広域行政圏 行政圏体育大会と新イベント「スポーツフェスタ」の開催

西多摩地域広域行政圏 体育大会  
期日:11月17日(日)  
競技種目・場所  
バレーボール(家庭婦人):日の出町大久野中学校体育館  
剣道(個人戦):福生市第一中学校体育館  
バドミントン(ダブルス団体戦):福生市中央体育館  
テニス(男女別団体戦):福生市福東テニスコート(男子)、福生市武蔵野台テニスコート(女子)  
ゲートボール(団体戦・混成可):日の出町平井中学校校庭  
インディアカ(男女別):福生市福生地域体育館  
卓球(男女別団体戦):福生市福生地域体育館  
綱引き(男女別):福生市熊川地域体育館  
ソフトテニス(男女別団体戦):福生市武蔵野台テニスコート(男子、11月10日(日))

#### 図書館からのお知らせ

- 11月の休館日
  - 中央図書館 毎週金曜日と19日
  - 東部図書館エル、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と3日・23日
  - 五日市仮設図書室 毎週金曜日と3日・23日
- 中央図書館(558-1108)
  - 特別展「五日市憲法草案と民権家たちの「漢詩」」
    - 期間:11月4日 まで
    - 時間:午前10時~午後5時
    - 「つくってあそぼう!」紙コップで作る工作教室
      - 日時:11月3日 午後2時30分~3時、午後3時~3時30分
      - 定員:各15人(申込み順)
      - 対象:幼児~小学生(幼児は保護者同伴)
    - おはなし会
      - 日時:11月3日 午前11時~11時30分
      - ひよこのおはなし会
        - 日時:11月11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:11月13日 午後3時~3時30分
        - 豆本づくり工作
          - 内容:布・厚紙を材料とした、手のひらに収まる大きさの豆本(メモ帳)を作成します。
          - 日時:11月6日 午後2時~4時
          - 対象:一般利用者(中学生以上)
  - 定員 10人(申込み順)
  - 費用 無料
  - 申込み 中央図書館へ電話か直接申し込んでください。
  - 東部図書館エル(550-5959)
    - 「読書週間」おはなし会
      - 日時:11月6日 午後3時30分~4時
      - みんなでかざろうじどうしつ
        - 日時:11月9日 午後3時~4時
        - 内容:クリスマスの飾りを作って児童室に飾ります。
      - ボランティア(おはなしタウン・ト)によるおはなし会
        - 日時:11月13日 午後3時30分~4時
        - わらべうたのじかん
          - 日時:11月14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
        - 原画展
          - 市内在住・堀内紀代子さんの「あきる野市の創作民話」の原画を展示します。
          - 期間:11月9日~17日
          - 場所:2階ギャラリー
        - 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す。
          - 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

日の出町スポーツパーク(女子)  
ファストピッチソフトボール(男女別):日の出町谷戸沢グラウンド(男子)、福生市福東球技場(女子)  
スローピッチソフトボール(男子):日の出町谷戸沢グラウンド  
軟式野球(男子):福生野球場(11月10日(日)に第1回戦4試合、17日(日)は準決勝・決勝)  
陸上競技(ロードレース):福生市多摩川中央公園・多摩川河川敷・南公園(11月16日(土))  
グラウンドゴルフ(男女別団体戦・個人戦):日の出町民サッカークラブ:日の出町谷戸沢グラウンド(11月3日(日)に第1回戦4試合)、福生市営競技場(11月10日(日)に準決勝、11月17日(日)に決勝)

場所:羽村市スポーツセンター  
種目:スポーツチャンバラ、スポーツ吹矢、ターゲットバードゴルフ、フライングディスク、フロアホッケー、ボッチャ、ユニカール  
主催:西多摩地域広域行政圏協議会、西多摩地域体育協会  
連絡協議会  
主管:西多摩地域広域行政圏体育大会委員会、西多摩地域広域行政圏体育大会実行委員会  
後援:東京都  
問合せ:生涯学習スポーツ課  
スポーツ推進係(直通558・1262)

好きなコースだけ。時間があるときだけ。ワンコインなので気軽に参加してください。  
初回は無料で体験できます。  
日時:毎週金曜日 午後1時30分~2時40分  
場所:五日市ファイブプラザ  
内容:初心者向けエアロビクスの「らくらくエアロ」  
バランスボールを使った「ボールでシェイプ」  
上半身の動きを取り入れ脳トレをしながらかく「脳トレウォーク」  
お腹を中心としたエクササイズの「美腹メイク」  
開催するコースは変動しますので、詳しくはお問い合わせください。クラブ公式ホームページでもスケジュールを確認できます。  
費用:500円  
別途年会費(保険料込み)が必要  
申込み・問合せ:五日市クラブ 金綱(080・2392・1212、<http://itsukaichclub.web.fc2.com/>)