

### 秋川体育館

申込み・問合せ  
559・1163

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

#### ワンコインプログラム

対象 16歳以上の方  
定員 各教室25人  
持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物  
費用 当日参加(1回500円)

たのしくズンバ  
日時: 1月20日~3月31日の毎週水曜日(全11回) 午前11時~11時50分  
内容: ラテンのリズムでダンスフィットネス

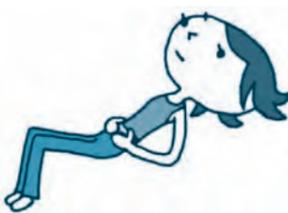
はじめてのピラティス  
日時: 1月20日~3月31日の毎週水曜日(全11回) 正午~午後0時50分  
内容: ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしながら丈夫な筋肉に鍛える

スリムアップヨガ  
日時: 1月20日~3月31日の毎週水曜日(全11回) 午後3時~3時50分  
内容: 運動量が多いヨガで代謝向上。ストレス発散にも効果的

リラクセスヨガ  
日時: 1月20日~3月31日の毎週水曜日(全11回) 午後4時~4時50分  
内容: 心身ともにリラックスをシヨンしていくスタイルのヨガ

コリオスパイラル  
日時: 1月15日~3月26日の毎週水曜日(全11回) 午前11時~11時50分

内容: 音楽に合わせて身体を動かして、筋力、バランス能力、柔軟性を高めるボディワーク  
歪み調整ヨガ  
日時: 1月15日~3月26日の毎週水曜日(全11回) 正午~午後0時50分  
内容: 骨盤を動かして身体の歪みを調整。歪みを治して本来の成長力・治癒力を引き出す



骨盤体操  
日時: 1月15日~3月26日の毎週水曜日(全11回) 午後4時~4時50分  
内容: 骨盤を調整し、セルフメンテナンス。心身ともにリフレッシュ

やさしいエアロ  
日時: 1月16日~3月27日の毎週木曜日(2月27日を除く全10回) 午後1時~1時50分  
内容: 誰でも気軽に参加できるやさしいプログラム内容

やさしいストレッチ  
日時: 1月16日~3月27日の毎週木曜日(2月27日を除く全10回) 午後2時~2時50分  
内容: ストレッチの基本動作で柔軟な身体づくり

やさしいヨガ【初級】  
日時: 1月17日~3月28日の毎週金曜日(2月28日を除く全10回) 午後4時~4時50分

ボクシングエクササイズ  
日時: 1月19日~3月30日の毎週日曜日(2月9日を除く全10回) 午後7時~7時50分

#### 予約制のコースプログラム

持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物  
申込み方法 往復ハガキに住所、氏名、年齢、参加する教室名を記入して、送付するか直接申し込んでください。  
キッズステップ  
日時: 1月20日~3月31日の毎週水曜日(全11回) 午後5時~5時50分  
内容: 音楽に合わせてステップなどを繰り返しながら踊りを覚えていきます。とにかくノリが大事です。目指せトップダンサー  
対象: 小学生  
定員: 20人



高齢者筋トレ  
日時: 1月15日~3月26日の毎週水曜日(全11回) 午後3時~3時50分  
内容: 膝・腰に負担をかけるないように筋力アップ。運動が初めての方、久しぶりの方でも気軽に参加できます。  
対象: 50歳以上の方  
定員: 25人

当日参加型教室  
エクササイズ  
日時: 1月10日・24日の金曜日 午前11時~正午、午後3時~3時50分

時30分~4時30分  
内容: 柔軟体操と音楽に合わせた軽度な運動  
対象: 第2トレーニング室のビギナー講習を修了された方を対象に、自由に参加できます。  
費用: 1回100円  
親子のびのび教室  
日時: 1月20日・27日の月曜日 午前9時~11時  
内容: 親子のふれあい、子どもの協調性や集団行動を学ぶ指導員が活動をサポートします。  
対象: 市内在住、在勤の保護者と小学生未満の子ども  
費用: 無料

#### 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://tama-spo.com/akiruno/>)にて案内しています。

#### エンジョイ!水中運動



日時 1月22日・29日の水曜日 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 直接プールサイドにお越しください。

### 図書館からのお知らせ

- 1月の休館日
  - 中央図書館 毎週金曜日と21日(火)
  - 東部図書館エル、中央図書館増戸分室 毎週月曜日
- 中央図書館 ☎558-1108  
わらべうたのじかん  
日時 1月27日(月) 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
- 東部図書館エル ☎550-5959  
ひよこのおはなし会  
日時 1月23日(木) 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
- 読み聞かせボランティア講座「やってみよう!絵本の読み聞かせ(高学年)」  
日時 1月25日(土) 午前11時~正午  
内容 読み聞かせの基本、本の紹介(高学年向け)、プログラムの工夫など
- 対象 読み聞かせをこれから始める方、同様の講座を受講したことのない方
- 定員 30人(申込み順)
- 申込み 各図書館に申込み
- みんなでかざろうじどうしつ  
日時 1月25日(土) 午後3時~4時
- 内容 みんなで「おかしのかざり」を作って飾ります。
- 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 1月26日(日) 午前11時~11時30分
- 五日市図書館 ☎595-0236  
五日市図書館は、2月1日(土)に、リフレッシュして開館します。
- 館内のバリアフリー化や、新たに中学生・高校生向けのヤングアダルトコーナーを設置し、サービスの充実を図ります。ご迷惑をおかけしますが、もうしばらくお待ちください。
- 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>を入力するかQRコードを読み取ってアクセスしてください。

## ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

第35回あきる野市民  
チャリティゴルフ大会  
参加者募集

ゴルフを通して障がい者・高齢者等への社会福祉事業に貢献していただくことを目的にチャリティゴルフ大会を開催します。  
期日 4月21日(月)  
場所 東京五日市カントリー倶楽部  
定員 合計240人(申込み順)  
キャデイ付き: 160人  
セルフ: 80人  
対象 チャリティゴルフの趣

点訳ボランティア  
養成講座参加者募集

社会福祉協議会では、地域の方が視覚障がい者を理解し、誰もが安心して暮らせる福祉のま

ちとなるように、点訳ボランティア養成講座を開催します。点訳の基礎知識やルールなどを、点字サークル「まど」の協力の下で実施します。地域の中でボランティア活動を考えられている方の申し込みをお待ちしています。  
日時 2月18日・25日、3月4日・11日・18日の火曜日(全5回) 午前10時~正午  
場所 秋川ふれあいセンター2階ボランティアルーム  
講師 点字サークル「まど」応募資格 市内在住の方  
定員 10人(申込み順)  
参加費 2500円(資料、点字器代)  
申込み方法 電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ あきる野市社会福祉協議会 ☎595・9033

#### 7面につづく