

### あきる野 ルピア情報

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  
ルピアの講座は1回単位、入会金や年会費は不要です。受講生は駐車場料3時間無料

#### やさしいヨガ

自分のできる範囲で無理なくできるセルフケアのためのやさしいヨガです。

日4月21日・28日 11時~12時/講337-yoga/定10人/持バスタオルかヨガマット、飲み物/費千円

#### 初めてのソーパークーピング

石鹸に桜のモチーフを彫刻します。

初心者向け。手ぶらで参加できます。

日4月23日 10時~12時/講藤村さん/定6人/費1500円

#### シルクフラワーアレンジ & 生花アレンジ

プリキの花器にシルクフラワー簡単アレンジ、同時に生花アレンジメントも実施

日4月23日 14時~16時/講渡辺さん/定各8人(要予約)/費シルク2200円、生花2700円

#### 母の日にロザフィのバラをプレゼントしましょう

ロザフィで作ったバラを可愛いウサギの入れ物に豪華に敷き詰めます。



日4月25日 10時~13時/講齊藤さん/定5人/費3千円

#### ティーバッグの紅茶の本当に美味しい入れ方

ポットを使って入れる、リーフティーにも負けないおいしい紅茶を!ティーバッグの紅茶のおいしさをあきらめている方はぜひ



日4月25日 13時~15時/講有路さん/定10人/費2千円(材料、茶菓子、テキストを含む)

#### 新)家庭でできるKidsマッサージ&簡単ピラティス

子どものストレスや緊張感を和らげるkidsマッサージと、ママ向けの簡単ピラティス

日5月2日 10時~12時/講337-yoga&More/定10人/費2500円

### ペタンクボール体験教室

ペタンクボールは2チーム(1チームは2~3人)に分かれて、ボールを小さな目標に投げて得点を競うゲーム感覚で楽しめるスポーツです。子どもから大人まで気軽に参加してください。

日時 4月26日、5月17日の土曜日 午前9時30分~11時30分(雨天中止)

場所 秋川駅南口運動広場  
費用 無料  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
指導 スポーツ推進委員  
その他 ターゲットバードゴルフ(パドミントンの羽根を大きくしたようなボールをゴルフクラブで打つ、手軽なスポーツ)も同時に体験できます。

### ポーツ課スポーツ推進係(直通558・1262)

### 総合地域スポーツクラブ「五日市クラブ」子育て世代エクササイズコース

骨盤ストレッチ  
日時:毎週火曜日 午後1時10分~2時

場所:五日市ファイナンプラザ 地下1階武道場  
内容:日常生活で生まれる骨盤の歪みや出産で開いてしまった骨盤を調整するコースです。子育てで忙しい方でも都合のいい時だけ参加していただくことができます。気軽に問い合わせください。

### いきいきセンター

申込み・問合せ  
558・3344

### 小学生水泳教室

日時 5月14日・21日・28日、6月4日・11日・18日の水曜日 午後3時30分~5時

場所 水着リフレッシュゾーン  
内容 初心者向けのクロール指導を行います。  
対象 市内在住・在学の小学校2年生~6年生  
定員 25人(抽選)  
持ち物 受講者に通知します。  
費用 施設使用料  
締切り 4月25日(金)までに電話か直接申し込んでください。

### 市民プール

申込み・問合せ  
550・17711

### エンジョイ水中運動

日時 4月16日・23日・30日の水曜日 正午~午後0時50分

## ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

凡例...日日時/期限/場所/内容/講師/対象/定員/申込み/費用/持ち物/他その他/主催/問合せ

内容 楽しく体を燃焼させ、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ザーが指導します。  
対象 18歳以上の方  
費用 施設利用料のみ  
参加方法 直接プールサイドにお越しください。

創立7周年記念  
市民公開医療講演会  
肝臓が気になる:あなた!肝臓がんにならないために:  
なつたとき

日4月27日(日) 午後1時~4時30分(開場午後0時30分)/場所 あきる野ルピア3階ルピアホール/講師 泉並木さん(武蔵野日本赤十字病院消化器科部長・副院長)、野口修さん(青梅市立総合病院消化器科部長)、川村直弘さん(杏林大学病院消化器科講師)、安井豊さん(武蔵野日本赤十字病院消化器内科)/定180人(先着順)/申直接会場にお越しください。シルバード座席の予約を希望の方は電話で申し込んでください。/費無料

「平井川流域連絡会」委員募集  
平井川を「自然を生かした地

## 市民のひろば

掲載内容の問い合わせは各団体へ  
掲載希望の方は市長公室へ

問合せ 市長公室

電話番号 558-1269(直通)

## 会員募集

精神障害当事者会シャトル  
日毎月第1土曜日 13時~17時  
場所 生活支援センターフレイル/活精神障害など心の病を持たれた当事者による会です。/入無し/会年1200円/問生活支援センターフレイル内シャトル事務局 559・0368

音楽体操まるんず  
日毎週水曜日 11時~13時/場所 五日市ファイナンプラザ/活講師の指導で明るく、楽しく、元気よく。見学体験いつでもどうぞ/入500円/会月2千円/問三浦 559・9847

木星の会  
日毎週水曜日 10時~12時/場所 中央公民館/活日常英会話、米国人によるやさしい英会話/入無し/会月3千円(その他会場に息づく里の川」にするため、地域の皆さんと意見交換や提案を行う「平井川流域連絡会」の委員を募集します。

対平井川周辺に在住・在勤・在学の方や流域の市民団体の方で、年6回程度の会議(あきる野ルピアを予定)に出席できる方/入無し/会月3千円(その他会場に息づく里の川」にするため、地域の皆さんと意見交換や提案を行う「平井川流域連絡会」の委員を募集します。

場費) / 問岡野 18・4401 090・35  
Kids & Mams ダンス  
日毎週水曜日 16時30分~17時15分/場所 中央公民館/活3歳以上のお子様と保護者の方が対象です。曲に合わせてリズムを取りやすい振り付けを踊ります。要予約/入無し/会1レッスン450円/問小森 080・0457

## 講演会など

五日市やまぐさ会山野草展  
日4月26日(土)・27日(日) 9時~17時(27日は16時まで)/場所 マルモ秋川本店(引田541)/費無料/他山野草約1500点を展示。先着200人に山野草の苗をプレゼント/問五日市やまぐさ会 田中 596・1227

第21回 スプリングコンサート  
日5月3日(土) 15時30分開演/場所 中の森芸術劇場/費700円/他クラシック・ポップスステージ/問東海大学菅生高等学校吹奏楽部 559・2200

合気道基本技 無料体験講習会  
日5月9日(金) 19時~/場所 秋川体育館/講天野成子さん/費無料/他護身術合気道基本技の体験会/問あきる野市合気道連盟 澤崎 090・4731

内)に、住所、氏名、年齢、電話番号を記入(在学の方は学校の住所、電話番号も記入)し、郵送してください。選考委員が選考し、5月下旬に本人に通知します。委員への報奨金・交通費などの支給はありません。/問東京都西多摩建設事務所第二課 平井川流域連絡会事務局(〒199-0000) 042-287315

(以下は広告枠です)

システムキッチン  
引出し収納と足もと収納でたっぷりストックすっきりキレイに  
自社施工で格安にお届けいたします  
クリナップ、タカラ、サンウエーブ  
ワンランク上の快適さをご提案します。リフォームのことなら何でもご相談ください。  
エス・オー・マタ  
LPガス・灯油・水廻りリフォーム  
あきる野市草花3142  
草花小学校西側入口  
(042)558-5533 0120-80-5533

住宅のことなら地元の建築業者へ  
地元で愛されて26年  
ISO9001 認証取得 東京都知事免許(7)第57610号 東京都知事許可(特-24)第106846号  
不動産・建築・増改築・リフォーム・耐震改修・設計監理  
一級建築士事務所登録  
株式会社 アイ・シー・エス  
富士通ホーム&オフィスサービス株式会社 業務提携  
あきる野市野辺465-1  
042-559-3021(代)  
お気軽にお問合せ下さい。 http://www.akiruno-ics.co.jp