

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/)に案内して
います。

屋外プール
プレオープン!無料開放!!

7月18日(金)はプレオープンと
して、屋外プールを無料開放し
ます。ぜひご利用ください。
時間 午後1時~6時

屋外プールが7月19日(土)に
オープンします

期間 7月19日(土)~9月7日(日)
時間 午前9時~午後6時
屋外プール使用料(2時間)
大人:200円
子ども:100円
市内の65歳以上の方:100円(要申請)
その他
更衣室のロッカーは10円硬貨
が必要です(返却式)。



小学校2年生以下は、16歳以上
の付き添いが必要です。
付き添い1人につき2人まで
入場可。付き添いの方も必ず
水着着用
入れ墨、タトゥーのある方は
入場できません(テーピング
などで隠せる方は入場可)。
飲食スペースで、飲食が可能
になります(屋外プール)。
屋外プール開催中は、火曜日
も屋内プールを営業します
(午前9時~午後9時)。

エンジョイ水中運動
日時 7月の毎週水曜日 正
午~午後0時50分
費用 施設利用料のみ

あきる野 ルピア 情報

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

マタニティヨガ

おなかの赤ちゃんとコミュニ
ケーションを取りながら、お
産に向けて心と体の準備をし
ていきましょう。希望者には
ヨガの後10分間のアロマトリ
ートメント有

日7月3日・10日・17日・24
日の木曜日10時~12時/講Y
UKIKOさん/定10人/持
バスタオルとフェイスタオル、
ヨガマット(レンタルは20
0円)/費1回1500円

ベビーマッサージ連続講座
三週連続の講座。毎回ごとに
マッサージの部位が変わりま
す。

日7月4日・11日・18日の金
曜日10時~11時30分/講NO
RIさん/定6人/持バスタ
オル、お手拭き、オイルは持
参しても可/費3回3千円、
1回1200円(オイル別途1
回500円)

初めての絵手紙
絵心・筆心なんて全く不要!

手ぶらで気軽に
夏をテーマに絵
手紙を描いてみ
ませんか。

日7月6日 14時~16時/講
西小野さん/定5人/費2千
円

フラワーアレンジメント

生花かシルクフ
ラワーで作るバ
ック型のアレン
ジです。

日7月9日 14時~16時/講
渡辺さん/定10人/費2700円
ライフオーガナイザー入門講座
暮らしを整えるにはまず土台
から。自分を知ると効果的な
片付け方がわかります。

日7月11日 9時45分~12時
15分/講川崎さん/定10人/
費3240円

布あそび

手縫いでブラウス
やパンツ、小物な
どを作ります。初
めての方はワイド
パンツを作ります。

日第2・第4木曜日14時~16
時/講榊原さん/定6人/持
裁ちばさみなどの裁縫道具/
費1か月2500円(テキストと
パターン付き。布代別途)



ネット ワーク

官公庁などから
のお知らせ

申込み方法 当日、室内プ
ールサイドにお越しください。

凡例:日日時/期期限/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

体育協会
早朝テニス教室(全3回)
参加者募集

日8月3日・10日・17日の日曜
日(予備日24日(日)) 午前7時
~9時/場秋川グリーンスポ
ーツ公園テニスコート/指導者
二ス連盟コーチ/初心者基
本練習、中級者はゲーム形式
の習得/対市内在住・在勤・在学
の方/定20人(申込み順)/申
参加希望者は電話かメールで申
し込んでください。/費1人1
500円/問テニス連盟
田(559・0482、杉
hsugita@inv.co.jp)

市民のひろば

掲載内容の問い合
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)

日時(時間は24時間表示)
場所/活動内容/講師/
入会金/会費/費用/他
その他/問合せ

会員募集

フライング友
日毎週金曜日 13時~15時/場
五日市フライングクラブ/活
動2人の指導で、水中運動、
泳法を練習しています。いつ
も体験できます。/入無し/会
費3千円/問鑑田 558・3
113
スミニングクラブひまわり
日毎週月曜日 10時~12時/場

「第19回シニア健康
スポーツフェスティバル
TOKYO」参加者募集

食品衛生実務講習会A
開催のお知らせ

健康づくり調理師研修会



日9月27日(土)~11月27日(木)場
各種目により異なります。詳細
はお問い合わせください。/種
目テニス、卓球、バドミントン、
ソフトテニス、ソフトボール、
ゲートボール、ペタンク、マ
ラソン、弓道、剣道、サッカ
ーの10種目のスポーツ大会/対都
内在住の59歳以上の方(昭和31
年4月1日以前に生まれた方)/
申込書7月1日(火)から高齢者支
援課、生涯学習スポーツ課(3
階)、市内各体育施設と社会福
祉協議会の各窓口で申込書を配
布します。/費千円/締切り7
月31日(木)消印有効/問公益財
団法人東京都体育協会事業部生
涯スポーツ課(03・6804・

8122)
日7月1日(火)・3日(木)・9日(水)
午後2時~4時/場1日:東京
サマーランド、3日:羽村市ゆ
とろぎ、9日:青梅市民会館/
内食中毒予防対策と保健栄養に
関する情報など/講保健所職員
/対食品関係業者/申直接会
場へお越しください。どの会場
でも受講できます。/費無料/
他公共の交通機関をご利用くだ
さい。/問西多摩保健所生活環
境安全課食品衛生係(042・

日第1回:7月11日(金)・17日(木)
第2回:8月1日(金)・4日(月)
午後2時~4時/場第1回:福
生市市民会館、第2回:未定(お
問い合わせください)/内地場
野菜と栄養のお話や地場野菜を
使った夏バテ予防薬膳料理の調
理実演・試食を行います。/講
1日目:西多摩農業改良普及セ
ンター職員と西多摩保健所職
員、2日目:和田さん(国際
中医薬膳管理師会会長)/対調
理師と飲食店、食料品販売店な
どで調理の業務に従事してい
る方/定各回50人(予約制・申
み順)/費1人500円/申
問西多摩保健所生活環境安全課
保健栄養係(042・28・22・

講演会など

水泳体験講習(女性限定)
私達と一緒に泳ぎませんか
日第1・第2・第3木曜日 13
時~15時/場市民プール/講菊
地さん、鈴木さん/費体験1回
500円/他基礎から丁寧に指
導します。/問さざんか 高橋
559・5887
秋川フォートクラブ写真展
日7月9日(水)・13日(日)
17時(9日は13時から)10時
16時(9日は13時から)13日
4階展示室/費無料/他70点展
示/問秋川フォートクラブ 松野
558・2362

美しいアリア 「私のお父さん」を 一緒に歌いましょう

日7月12日(土) 13時30分~15
時30分/場中央公民館/講見
上潤さん/費無料/他初めて
の人も楽しく歌い学べます。
/問秋川コーラス 角野 5
96・3696
おやじバンド音楽祭
in五日市
日7月12日(土) 17時開演(16
時開場)/場五日市市会館/費
無料/他60年代、70年代に五
日市の街中に響いていたエレ
キやフォークソングがオヤジ
達と共に再び/問実行委員会
来住野 595・1225
だいじょうぶ!!
気づいたときが出発点
日7月17日(木) 10時~12時/
場中央公民館/講柴田邦恵さ
ん(日本家庭教育学会認定家
庭教育師)/費無料/他子ど
もが大きく伸びる生活習慣
お孫さんのいる方もお待ちし
ています。/問子育てトーク
いきいき広場 木原 090
7841・0623

(以下は広告枠です)

パワフル! はやい! 快適! の「乾太くん」が
より使いやすく、
スタイリッシュになって新登場!
新発売 品番RDT-52S
Rinnai 乾太くん
メーカー価格 138,000円(税別)
特別価格
¥99,800【税別】
■乾燥時間、電気式の約1/3*
■花粉の季節や黄砂も安心
■仕上がりふっくら
※使用条件あり

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。
エネオスママコ
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
まもりずまい保険協出資業者
042-559-3021(代)
お気軽にお問合せ下さい。 http://www.akiruno-ics.co.jp