

あきる野 ルピア情報

問合せ ☎550-4700
詳しくは、ホームページをご覧ください。
<http://akiruno-rupia.jp/>

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/他その他
ルピアの講座は1回単位、入会金や年会費は不要です。

フラワーアレンジメント

シルクフラワーで作るハロウインの壁かけや生花の秋のアレンジメントを作ります。



日9月24日 14時~16時/講 渡辺さん/定10人/費 壁かけ2千円、生花アレンジ2700円

ママと英語で遊ぼう

未就学児を対象に、歌や手遊びなどを全て英語で行います。

日9月25日 10時10分~10時50分/講 MAYUKOさん/定10組(保護者同伴)/費700円

アロマリラクゼーションヨガ

夏の疲れを癒すアロマの香りに包まれながら、優しく体をほぐすヨガです。

日9月25日 11時~12時/講 Yukikoさん/定10人/持あればヨガマット、飲み物、タオル/費1500円
~プリザーブドフラワードレスアレンジ~



リボンを使ったドレスにお花を飾り、素敵なドレスをつくりませんか。

日9月26日 13時~15時/講 清水さん/定20人/費4500円

家族で作ろう宝地図

家族で夢を共有して実現する宝地図を作りませんか。家族の会話が自然に増える夢実現メソッドです。



日9月27日 13時30分~15時30分/講 鶴田さん(宝地図ナビゲーター)/定10組/持9x13センチ程度の笑顔の家族写真、夢の写真などの切り抜き、カラーペン/費1500円(材料費込み)

ココロの健康思考の整理講座

ワンセルフカードを使ってグループセッションをします。

日9月30日 10時~12時/講 金井さん(ワンセルフカード上級セラピスト&認定トレーナー)/定6人/費1500円

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-sp.com/akigawa/>)から案内しています。

第2トレーニング室のご案内

利用時間 午前9時~午後9時30分
定員 5人程度
料金 1時間につき1000円
*65歳以上の方でリフレッシュカードをお持ちの方:1時間につき500円
ビギナー講習 午前11時、午後2時、午後5時
水曜日のみ午後7時から(30分程度)
対象 高校生以上
持ち物 トレーニングウェア

凡例:日日時/場所/内容

ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

ア、室内用運動靴
サーキット
トレーニングのご案内
日時 第2・第4・第5火曜日 午前11時30分~正午
場所 第2トレーニング室
料金 第2トレーニング室利用料と同じ(残り時間はトレーニング可能)
対象 第2トレーニング室ビギナー講習会を受講している方
詳しくはお問い合わせください

小さな命を守る

ナチュラル防災講座

子育て中に、もし大地震が起きたとき、どのように対応すればよいのか。子どもたちのためにどのように接すればよいのか。社会福祉協議会では、身近にある日常生活用品を使って、いつでもできる防災方法・防災グッズなどを紹介する防災講座を開催します。また、参加を希望する方で、保育が必要な方は、受付時にお申し出ください。
日10月8日(水) 午前10時~正午
場所 秋川ふれあいセンターふれあいホール/講 あいせんたいふれあい(アウトドア流防災アシリター)/対市内在住・在勤の方で子育て世帯の家族と児童支援関係者/定30人(申込み順)/費無料/申電話で受け付けます

サンタクロース ボランティア募集

活動に参加を希望される方は、電話で連絡の上、事前説明会に参加してください。皆さんの応募をお待ちしております。
活動日時 12月24日(水)・25日(木)の2日間 午後5時~8時ごろ
応募資格 60歳以上の男性で、なるべく2日間参加できる方(年齢・活動日応相談) 車の運転が可能な方(活動時は社会福祉協議会の車両を使用します) / 説明会日時 10月23日(木) 午後2時 / 会場 秋川ふれあいセンター2階会議室 / 申込み 秋あきる野市社会福祉協議会(59-9033)

都立秋留台高等学校 公開講座「初心者のためのパソコン入門」

日10月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)(全5日)
午後2時~4時/場 都立秋留台高等学校LPC教室/内パソコンの初心者を対象に学習を行い、パソコンの基礎を学びます。インターネット、ワープロ、表計算などを実習を通して学習します。/定20人(応募者多数の場合は抽選)/費千円(受講料・資料代)/申9月22日(月)必着/までに、はがきに講座名、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。/問 都立秋留台高等学校 細淵(〒197-0812 平沢153-4、559-6821)

LED助成金のご案内

工場の照明をLEDにする、東京都から半額(限度額有り)の補助が受けられます。/対都内中小企業者で製造業を営んでいる方/助成率2分の1(限度額1千万円)/提出方法 12月25日(木)までに、東京都中小企業振興公社に直接お持ちください。/問 東京都中小企業振興公社設備リース課(03-5822-9031)

健康フェスティバル

日10月19日(日) 午前10時~午後3時/場 東京サマーランド/内 アクアビクス教室、スキンドライビング体験会、ヨガ教室&パラスポールなど/定3800人(先着順)/締切り9月30日(火) / 申 問 一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(03-56008-2311、HP <http://www.toshinkyoo.or.jp/event/>)

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

吹矢協会
日毎週金曜日 9時~13時
日曜日 13時~15時
場 秋川

講演会など

第46回三多摩写真連合会
ルピアの会写真展
日9月20日(土)・28日(日)
17時/場 あきる野ルピア4階展示室/費無料/他 前後期入れ替えで約300点展示/問 三多摩写真連合会ルピアの会 ヤマネ(来住野) 569-8691
第30回定期演奏会
日10月18日(土)
17時30分/場 オリオンパスホール
八王子/費 一般千円(要予約)

市民太極拳体験広場
日毎週土曜日 9時~10時
(雨天中止)/場 都立秋留台公園噴水広場側/費無料/他 太極拳を体験しましょう。
問 太極拳有志連合 竹中 58-2667

市の刊行物音訳ボランティア養成講習会(全5回)
日10月21日から2月までの第3火曜日 13時30分/場 五日地域交流センター/講 関根信昭さん/費1回千円/他 パソコンの基本操作ができる方
/問 朗読ボランティア会 中曽根 596-2674

フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか?

新規加入または乗り換えで
20,000円を キャッシュバック

「広報あきる野」を見たとお伝え下さい。
※「フレッツ光」とは、「フレッツ光ライト」、「フレッツ光ネクスト」および「Bフレッツ」(いずれもインターネット接続サービス)の総称です。※NTT東日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただく場合や、ご利用いただけない場合がございます。※インターネットのご利用には、フレッツ光の契約に加え、別途プロバイダーとの契約が必要です。(別途月額利用料等がかかります。)
※本キャッシュバックは2014年10月末までに御申込頂き2014年12月末までにご利用開始したお客様が対象です。※キャッシュバックはフレッツ光開通日から3ヶ月経過月の末日までに指定口座に振り込み致します。(フレッツ光開通日から60日後までに口座登録用紙を郵送致します。返送が無い場合はキャッシュバックが振り込まれません。)

詳しい内容・お問い合わせ ☎0120-949-388
NTT東日本販売代理店 株式会社エイエス・コミュニケーションズ
受付時間: 9:00~21:00(年末年始を除く)

消費者金融やクレジットカードなどで 利息を払いすぎていませんか?

払い過ぎた利息(過払い金)は あなたの余金です。
無料過払い金調査を実施しています。 どちらか一方、調べてみませんか? まずはお気軽にお問い合わせ下さい。
●明確な料金体系。過払い金返還請求の費用は前払い不要です。
●費用は、回収報酬として回収した金額の21.6%(ただし最低額54,000円)、訴訟手数料54,000円、訴訟費用(切手、印紙代)の3つのみ。※すべて税込
●訴訟手数料と訴訟費用は、裁判をしない場合は不要。回収不可の場合は報酬不要。
●ご依頼頂ければ、取引履歴の取り寄せ~過払い金回収まで、すべての手続きを当事務所が行います。
●調査の結果、過払いがない場合、一括返済などの和解交渉の引き受け可。
●手続き途中のとりやめ可(手続きの進行程度で費用請求の場合有)。
●状況により、弁護士との面談が必要な場合があります。

037-6001-61597
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1