

はつらつ元気アップ教室 (運動、栄養、口腔) 参加者募集!



▽秋川教室

●場所：二宮地区会館(二宮151)

●期日：平成27年1月23日～3月20日の金曜日

▽五日市教室

●場所：五日市フアインプラザ(伊奈859-13)

●期日：平成27年1月19日～3月16日の月曜日

※全9回の教室です。どちらかの教室を選んでください。

▽時間 午前10時～正午

▽内容 筋力アップ体操、体力測定、栄養の講話、お弁当の試食、口や顔の体操など

▽講師 看護師、管理栄養士、歯科衛生士

▽対象 65歳以上の方

▽定員 20人(申込み順)

▽持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、上履き

▽費用 300円(第3回目の試食の弁当代)

▽その他 運動制限のある方は申込みできません。

▽申込み方法 12月16日(火)午前8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係 (直通558・1953)

高齢者げんき応援事業

※受付時間：平日午前9時～午後5時  
※対象：市内在住の65歳以上の方

かんたん手芸教室

▽日時 平成27年1月16日～6月19日の毎月第3金曜日 午後1時30分～3時

▽場所 開戸センター

▽内容 手袋で作る指人形や帽子のブローチ、モールのマスコットなど、かわいいうつろい作り。

▽講師 松本直美さん

▽定員 各回10人(申込み順)

▽費用 1回500円(材料費込み)

▽申込み・問合せ 開戸センター 1(☎550・2755)

男の台所

▽日時 平成27年1月31日(土) 午前10時30分～午後1時30分

▽場所 萩野センター

▽内容 男性の方必見。一緒にご飯を作ってみませんか。

▽講師 地域活動栄養士会・のらぼうず

▽定員 10人(申込み順)

▽費用 800円(材料費込)

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル

▽申込み・問合せ 萩野センター 1(☎550・2722)

てぶくろ人形

▽日時 平成27年1月23日(金) 午後1時30分～3時30分

▽場所 萩野センター

▽内容 手袋でかわいい子ブタ人形を作ります。

▽講師 成田美砂さん

▽定員 10人(申込み順)

▽費用 500円(材料費込)

▽持ち物 裁縫用具

▽申込み・問合せ 萩野センター 1(☎550・2722)

免疫力をあげよう! 体幹トレーニング教室

▽場所・期日 開戸センター：1月から3月までの毎月第3火曜日

●萩野センター：1月から3月までの毎月第3金曜日

●五日市センター：1月から3月までの毎月第4金曜日

▽時間 午後1時20分～2時30分

▽内容 体幹トレーニング理論に基づき、体の動きを良くするストレッチと運動を無理なく楽しく行います。

▽講師 開戸センター：竹村修一さん(竹村整形外科院長)、長健一郎さん(長接骨院副院長)

●五日市センター：榎戸祐子さん(えのきど接骨院院長)、安藤清隆さん(あきる野接骨院院長)、栄亮次さん(栄整骨院院長)

●萩野センター：渋谷和志さん(渋谷整骨院院長)、脇坂友和さん(スリジエ整骨院院長)

業情報研修室

▽講師 上月とし子さん(東京都消費者啓発員)

▽定員 40人(申込み順)

▽持ち物 筆記用具

▽費用 無料

▽共催 コープみらい

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 観光商工課 867

市民ふれあい塾 タオルとゴムバンド健康法

生涯学習コーディネーターの会との協働により開催します。誰でも手軽にできる方法で肩こりや腰痛を予防しましょう。

▽日時 平成27年1月24日(土) 午後1時～3時

▽場所 秋川体育館

▽内容 家庭にあるタオル、ゴムバンドを使って健康法を学びます。

▽講師 野口進さん(マッサージ指圧師・あきる野市生涯学習人材バンク登録者)

▽対象 市内在住・在勤・在学

▽申込み・問合せ 市民プール 1(☎550・1711)

市民プール

※最新情報を専用ホームページ(http://tama-spo.com/akiruno/)をご覧ください。

休館日のお知らせ

12月28日(日)から平成27年1月2日(金)まで休館となります。年始は、3日・4日共に午前10時～午後5時の短縮営業となり、5日から通常営業となります。

事前申込みの教室

※費用には施設利用料を含みます。

▽18歳以上の方対象の教室

●定員：⑧は25人、その他は20人(抽選)

①リハビリ水中運動(全12回) \*日時：平成27年1月8日～3

②水泳教室(入門・初級)(全12回) \*日時：平成27年1月8日～3月26日の木曜日 午後3時～3時50分

③水泳教室(基礎)(1月12日を除く全12回) \*日時：平成27年1月5日～3月30日の月曜日 正午～午後0時50分

④水泳教室(中級・上級)(全12回) \*日時：平成27年1月8日～3月26日の木曜日 午前11時～11時50分

⑤水泳教室(応用)(全12回) \*日時：平成27年1月9日～3月27日の金曜日 午後3時～3時50分

⑥ウォーク&スィム(全12回) \*日時：平成27年1月8日～3月26日の木曜日 正午～午後0時50分

⑦クローリングから始める日本泳法(2月11日を除く全11回) \*日時：平成27年1月7日～3月25日の水曜日 午後3時～3時50分

▽2時30分、中学生(上級者)以上の方 午後2時45分～5時

▽場所

●一部：秋川体育館小体育室

●二部：秋川体育館大体育室

▽パネラーと講師 小野寺剛さん(早稲田大学軟式蹴球部監督、全日本選手権優勝)、高川生さん(世界選手権優勝、全日本選手権優勝)、山口友也さん(全日本社会人選手権優勝、全日本選手権優勝)、森田祐哉さん(全日本実業団選手権優勝、全日本社会人選手権優勝)、鹿島鉄平さん(全日本選手権優勝、全日本選手権優勝、全日本選手権優勝)、長奈津さん(国体優勝、インターハイ優勝)

▽対象 中学生以上で、一部・二部の両方に参加できる方

▽費用 無料

▽申込み方法 12月26日(金)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ推進係(直通558・1262)

ソフトテニス教室と パネルディスプレイ

▽期日 平成27年1月17日(土)

▽時間

●一部：パネルディスプレイ 午前10時～11時30分(9時30分開場)

●二部：ソフトテニス教室 中学生(中級者) 午後0時30分

月26日の木曜日 午後3時～3時50分

\*費用：5500円

②水泳教室(入門・初級)(全12回) \*日時：平成27年1月8日～3月26日の木曜日 午前10時～10時50分

\*費用：5500円

③水泳教室(基礎)(1月12日を除く全12回) \*日時：平成27年1月5日～3月30日の月曜日 正午～午後0時50分

\*費用：5500円

④水泳教室(中級・上級)(全12回) \*日時：平成27年1月8日～3月26日の木曜日 午前11時～11時50分

\*費用：5500円

⑤水泳教室(応用)(全12回) \*日時：平成27年1月9日～3月27日の金曜日 午後3時～3時50分

\*費用：5500円

⑥ウォーク&スィム(全12回) \*日時：平成27年1月8日～3月26日の木曜日 正午～午後0時50分

\*費用：5500円

⑦クローリングから始める日本泳法(2月11日を除く全11回) \*日時：平成27年1月7日～3月25日の水曜日 午後7時～7時50分

\*費用：5千円

▽申込み方法 12月20日(出)必着)までに、往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入の上、送付するか直接お持ちください(返信用表にも必ず返信先を記入)。

●送付先住所：〒197-108 11 原小宮353

\*費用：5500円

(以下は広告枠です)

星川表具店 瀬戸岡店 ☎(042)-532-2360 雨間店 ☎(042)-558-8652 青梅店 ☎(0428)-76-2781

一年の疲れを温泉で... 溪谷の駅 秋川 瀬音の湯 平日あきる野市民割引(身分証を持参ください) 千190-0174 東京都あきる野市乙津565 TEL 042-595-2614

屋根・外壁塗装のプロ集団 0120-435-465 屋根・外壁塗装専門店 プロタイムズ あきる野店