

秋川体育館

申込み・問合せ
☎559・1163

教室参加者 募集のご案内

ワンコインプログラム

- ▽対象 16歳以上の方
- ▽定員 25人
- ▽持ち物など タオル、飲み物
- ▽費用 1回500円
- ※直接お越しください。

- ▽フラフープ・エクササイズ
●日時：2月1日～3月29日の
毎週日曜日(全9回) 午後
3時～3時50分
- ▽ボクシングエクササイズ
●日時：2月1日～3月29日の
毎週日曜日(全9回) 午後
7時～7時50分
- ▽ズンバゴールド
●日時：2月2日～3月30日の
毎週月曜日(全9回) 午前
11時～11時50分
- ▽はじめてのピラティス
●日時：2月2日～3月30日の
毎週月曜日(全9回) 正午
～午後0時50分
- ▽スリムアップヨガ
●日時：2月2日～3月30日の
毎週月曜日(全9回) 午後
3時～3時50分
- ▽リラククスヨガ
●日時：2月2日～3月30日の
毎週月曜日(全9回) 午後
4時～4時50分
- ▽コアスパイラル
●日時：2月4日～3月25日の
毎週水曜日(全8回) 午前
11時～11時50分
- ▽歪み調整ヨガ
●日時：2月4日～3月25日の
毎週水曜日(全8回) 正午
～午後0時50分
- ▽骨盤体操
●日時：2月4日～3月25日の
毎週水曜日(全8回) 午後
4時～4時50分
- ▽シニアエクササイズ

- 日時：2月5日～3月26日の
毎週木曜日(3月5日を除く
全7回) 午後1時～1時50
分
- ▽やさしいストレッチ
●日時：2月5日～3月26日の
毎週木曜日(3月5日を除く
全7回) 午後2時～2時50
分
- ▽やさしいヨガ
●日時：2月5日～3月26日の
毎週木曜日(全8回) 午後
1時～1時50分
- ▽フラダンス
●日時：2月6日～3月27日の
毎週金曜日(2月27日を除く
全7回) 午後4時～4時50
分

- 日時：2月2日～3月30日の
毎週月曜日(全9回) 午後
5時～6時30分
- ▽高齢者筋トレ
●日時：2月4日～3月25日の
毎週水曜日(全8回) 午後
3時～3時50分
- ▽はつらつ体操教室
●日時：2月6日～3月27日の
毎週金曜日(3月6日を除く
全7回) 午後4時～4時50
分

- 日時：2月2日～3月30日の
毎週月曜日(全9回) 午後
5時～6時30分
- ▽高年齢者筋トレ
●日時：2月4日～3月25日の
毎週水曜日(全8回) 午後
3時～3時50分
- ▽はつらつ体操教室
●日時：2月6日～3月27日の
毎週金曜日(3月6日を除く
全7回) 午後4時～4時50
分

- 日時：2月6日～20日の金曜
日 午後3時～4時
- 費用：1回100円
- ※直接お越しください。
- ▽親子のびのび教室
●日時：2月9日～23日の毎週
月曜日 午前9時～11時
- 費用：無料
- ※直接お越しください。

- 日時：2月6日～20日の金曜
日 午後3時～4時
- 費用：1回100円
- ※直接お越しください。
- ▽親子のびのび教室
●日時：2月9日～23日の毎週
月曜日 午前9時～11時
- 費用：無料
- ※直接お越しください。

- 日時：2月6日～20日の金曜
日 午後3時～4時
- 費用：1回100円
- ※直接お越しください。
- ▽親子のびのび教室
●日時：2月9日～23日の毎週
月曜日 午前9時～11時
- 費用：無料
- ※直接お越しください。

- 日時：2月6日～20日の金曜
日 午後3時～4時
- 費用：1回100円
- ※直接お越しください。
- ▽親子のびのび教室
●日時：2月9日～23日の毎週
月曜日 午前9時～11時
- 費用：無料
- ※直接お越しください。

- 日時：2月6日～20日の金曜
日 午後3時～4時
- 費用：1回100円
- ※直接お越しください。
- ▽親子のびのび教室
●日時：2月9日～23日の毎週
月曜日 午前9時～11時
- 費用：無料
- ※直接お越しください。

ラジオ体操 講習会



手軽にできるラジオ体操を正しく身に付け、健康づくりに役立てましょう。

▽日時 2月11日(水) 午前10時～正午

▽場所 五日市ファイブプラザ

▽講師 多胡肇さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、原川愛さん(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

※小学生以下は、保護者の同伴が必要です。

▽持ち物など 室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

▽費用 無料

▽その他 事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。また、駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

▽共催 あきる野市ラジオ体操会

▽問合せ 生涯学習スポーツ課
スポーツ推進係(直通559・1262)

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/a/kinuno/>)より案内していただきます。

▽エンジョイ水中運動
●日時：2月4日・18日・25日の水曜日 正午～午後0時50分

●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：直接プールのサイドにお越しください。

図書館からのお知らせ

図書館の臨時休館について
図書館システムの入替えに伴い、2月4日(水)まで全館臨時休館します。休館中はホームページも休止し、返す本のポストも閉鎖します。ご不便をお掛けしますが、新たなサービスを用意しますのでご了承ください。

なお、中央図書館は、6日(金)は午前10時から午後6時まで臨時開館します。

※東部図書館エルの施設貸出は、2月2日(月)を除き申込みできます。なお、3月使用分は2月1日(日)から申込みできます。

※中央図書館増戸分室の印刷機は、2月1日(日)は利用できません。

2月の休館日
○中央図書館 6日(金)を除く毎週金曜日と17日(火)、1日(日)～4日(水)
○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と11日(水)、1日(日)～4日(水)
中央図書館 (☎558-1108)
ひよこのおはなし会
○日時 2月9日(月) 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

ボランティアおはなし会 (絵本とおはなしの会)
○日時 2月11日(水) 午後3時～3時30分
東部図書館エル (☎550-5959)
わらべうたのじかん
○日時 2月12日(木) 午前11時～11時30分
○対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者
五日市図書館 (☎595-0236)
おはなし会
○日時 2月14日(土) 午前11時～11時30分
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>
を入力するか右の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

凡例：日/時/場所/内
講/対/場/定/内
講/対/場/定/内
講/対/場/定/内
講/対/場/定/内

第37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・高齢者など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。今大会では、延べ参加者1万人を超える予定です。1万人の方を表彰します。

日4月24日(金)/場東京五日市カ

青梅税務署からのお知らせ

日曜日確定申告書を受け付けます。

7面につづく

(以下は広告枠です)

あきる野で免許を取ろう!

- ◆普通免許 教習生募集中
教習バック14万円(34時限)
- ◆特別教習 (7,000円/2時限)
ペーパードライバー、2種、失効、取消、外免切替。
ホームページ www.akiruno-ds.com

あきる野教習所
TEL 558-0149 あきる野市牛沼175

心にせせらぎを・・・溪谷の駅

秋川 瀬音の湯

〒190-0174 東京都あきる野市乙津 965
平日あきる野市民割引(身分証を持参ください) 500円(大人)
【あきる野市民割引(平日)】500円(大人) 300円(小・中)
【入浴料金(通年)】大人 800円 小人 400円
1995 <http://www.seononoyu.jp>
お気軽にお越しくださいませ

**屋根・外壁
塗装リフォームは
お任せ下さい!**

ドットコム 外壁さん
プロタイムズあきる野店 ☎0120-435-465

外壁・屋根 塗装・塗り替えは、お気軽にご相談下さい!
株式会社ハウズサポート秋川あきる野市上代314-4 プロタイムズあきる野店 検索