

第23回 児童館子ども芸術祭(舞台発表の部) 「見てください ふだんの活動 みんなの笑顔」



▽日時 3月3日(土) 午後1時30分～4時
▽場所 秋川体育館小体育室
▽内容 各児童館での一年間の活動成果(太鼓、ダンス、一輪車など)の舞台発表を行います。
▽その他
●各児童館は、3月3日(土)は正午から閉館となります。
●詳しくは、各児童館へお問い合わせください。

あきる野市 生涯学習シンポジウム 「市民と協働で進める これからの生涯学習」 ～地域で目指そう 元気なまちづくり～

地域と行政の協働や世代を越えた絆を深める活動などの事例から、地域づくりやまちづくりにおける生涯学習について考えます。



▽日時 3月3日(土) 午後1時～4時
▽場所 あきる野ルピア3階ルピアホール
▽内容
●講演: 田野倉美保さん(あきる野市教育委員会教育長職務代理者)
●テーマ: 市民が創る国際交流
●パネルディスカッション
●コーディネーター: 有馬廣貴さん(拓殖大学名誉教授)
*出演: 中村海洞さん(大東文化大学人文科学研究員、遠

会主宰)、下山良成さん(東京陸上競技協会普及・強化副委員長、あきる野かけっこクラブ相談役)、相川里美さん(生涯学習コーディネーターの会主催講座卒業生)
●特別公演: 秋川歌舞伎保存会子ども歌舞伎
▽定員 150人(先着順)
▽費用 無料
▽その他 手話通訳有り
▽企画・運営 生涯学習コーディネーターの会
▽問合せ 生涯学習推進課生涯学習係(直通558・2438)

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(111)



～フレイルという言葉を知っていますか?～

年齢とともに体力が衰え、気力が湧いてこないと感じることはありませんか。

「フレイル」とは、このように心と身体の働きが弱くなる状態のことをいい、そのままにすると介護が必要な状態になる場合があります。一方、栄養状態や運動の方法などを改善することで、元の状態に戻すこともでき、健康寿命を延ばすことにつながります。周囲の方や本人がいち早く気づき予防していくことが大切です。

○フレイルの兆候

- ・体重が減ってきた
・前よりも疲れやすくなった
・歩く速さや筋力が落ちてきた
・何をするのも面倒になってきた
・外に出るのがおっくうになってきた

○フレイルを予防しよう

日々の生活での心掛けが予防につながります。
・食事…家族や友人と楽しく食事をすることやバランスの良い食事を心掛けましょう。また、お口まわりの機能(口腔機能)を維持するために定期的に歯科検診を受けること、よく噛んで食べ、口の筋肉を維持することも大切です。
・運動…普段より10分長く身体を動かす「+10(プラス・テン)」の身体活動が勧められています。これを目安に日常生活に運動の要素を取り入れ、こまめに身体を動かしましょう。
・社会参加…趣味やボランティア活動など自分に合った活動を見つけ、積極的に交流しましょう。家族や友人など、周囲の人との会話を楽しむことも大切です。

※フレイルの最初の入り口は、社会とのつながりを失うことといわれています。市では「地域イキイキ元気づくり事業」などの地域での交流を通じた健康づくり事業を実施しています。フレイルを予防し、健康で自分らしく過ごすために活用してください。

○問合せ 健康課健康づくり係

「至上の印象派展 ビュールレ・コレクシオン」 関連文化講演会



「至上の印象派展ビュールレ・コレクシオン」の開催に伴い、講演会を開催します。講演会では、近代美術の精華について、世界最高峰の印象派コレクションを通じて学びます。
▽日時 2月28日(水) 午後1時30分から(1時開場)
▽場所 五日市地域交流センター
▽講師 西美弥子さん(国立新美術館研究補佐員)
▽対象 市内在住・在勤の方

第6回あきる野市絵画展 入賞・入選作品展

秋川流域の風景、風俗、行事、史跡などをテーマにした応募作品(油彩、水彩、アクリル、パステル画)の中から、選ばれた入賞・入選作品を展示します。
▽日時 3月1日(木)～5日(月) 午前10時～午後5時(1日は

あきる野の 石造物を楽しむために 基礎知識を学ぶ

▽日時 3月4日・11日の日曜日 午後1時30分～3時
▽場所 五日市郷土館
▽テーマ
●3月4日: 石造物の基礎知識を学ぶ講座その1
●3月11日: 石造物の基礎知識を学ぶ講座その2
▽講師 佐野泰道さん(多摩石

西多摩の 埋蔵文化財展を開催

あきる野市、青梅市、福生市、羽村市で出土した縄文土器や石器などを紹介しています。
▽日時 4月15日(日)まで 午前10時～午後5時
※月曜日は休館日です(月曜日が祝日の場合は、翌日が休館)
▽場所 福生市郷土資料室(福生市熊川85011)
▽入館料 無料
▽主催 東京都社会教育課 長会文化財部会埋蔵文化財担当者連絡会
▽問合せ 生涯学習推進課文化財係

仏の会(会員)
▽対象 市内在住・在勤の方
※2日間参加できる方
▽定員 30人(抽選)
▽持ち物 筆記用具
▽費用 無料
▽申込み方法 2月22日(木)必着)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、年齢を記入の上、送付してください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。
※市ホームページの「電子申請」から申し込みできます。
携帯電話、スマートフォンから申し込み方は、次のコードをご利用ください。



▽申込み・問合せ 五日市郷土館(〒19010164 五日市92011、☎596・4069、火曜・水曜日は休館)

(以下は広告枠です)

3/1発売決定! 西多摩パスポートvol.2 あきる野市のお店が半額で愉しめちゃう!

フレックス(株)出版の 「半額パスポート」!!

八王子パスポート 1/12号好評発売中!

吉祥寺パスポート 2/1号好評発売中!

お近くの書店・コンビニ・スーパーにて980円(税込)で発売中! 西多摩パスポート Amazon 検索 から購入が可能です!

めぐりめぐる半額で半年愉しめる! クーポン有効期限 2017.9.1～2018.2.28

西多摩はもちろん、多摩地域の各エリアで発売されているお得なクーポンブックです!



発行所: フレックス株式会社 ☎042-528-3722

立川市曙町2-20-16 フレックスビル3F

スタッフ募集中! 詳細はお問合せ下さい。