

防災とスポーツの交流・体験イベント  
「あきる野市障がい者防災・スポーツフェア2019」



障がい者(児)と小学校3年生までの子どもを対象とした防災とスポーツの体験イベントです。

▽日時 9月21日(土) 午前9時30分～午後2時(1時30分まで受付)  
▽場所 都立秋留台公園、秋川体育館

シニアスポーツ振興事業  
ポッチャ講習会(全3回)



▽日時 ①9月23日(月)：午前10時～正午  
②10月26日(土)：午前11時30分～午後1時  
③11月23日(土)：午前11時30分～午後1時  
▽場所 秋川体育館小体育室  
▽内容 ①ルールの説明、②ルールのおさらい、戦術のコツ、③審判をやってみよう

▽内容 防災運動会(バケツリレー)を始め、障がい者スポーツ体験や、はしご車乗車体験による災害擬似体験などの防災体験のブースを設置します。日ごろから身に付けたい災害時の対応やポッチャなどの障がい者スポーツなどを体験することが出来ます。体験された方には、防災グッズなどを差し上げます。

▽対象 障がい者(児)とその家族や介護者、小学校3年生までの子どもとその家族  
※一部体験ブースを除いて、一般の方も利用できます。  
▽体験内容 ●防災運動会：みんなで火を消せ！バケツリレー(1チーム16人)、はしご車乗車体験(当日整理券配布)、ポンプ車・救急車の展示など、消防カート乗車体験、消火器水出し体験

▽講師 (一社)あきる野総合スポーツクラブ指導員  
▽対象 主に60歳以上の方  
▽定員 18人程度  
▽持ち物など 飲み物、動きやすい服装、屋内用運動靴  
▽費用 無料  
▽申込み方法 9月20日(金)までに、住所、氏名、電話番号、障がいの有無を電話、ファックス、メールのいずれかの方法で申し込んでください。  
▽申込み・問合せ (一社)あきる野総合スポーツクラブ  
☎・FAX 595・5190  
(火曜)金曜日 午前9時～午後3時30分、✉akirun\_o@asport.jp.net]

大人の忍者教室

「忍者」は、かつて実際に存

し体験、煙体験ハウス、救命救急体験、「火事だー!」大声体験、ダンボールトイレに座ってみよう、担架を持つてみよう、災害臨時相談窓口、防災ワークシヨップ、防災クイズ、いろいろな飲み物で炊いたお米を食べてみよう!  
●スポーツ体験など：ポッチャ大会、フライングディスク、トランポリンなどのスポーツ体験  
●防犯コーナー：警察相談窓口(防犯)  
●販売：障がい者団体模倣店、防災用品など  
●無料配布コーナー：アルファ米(非常食)の炊き出し、ブルーベリーの木など(数量限定)  
●展示・交流コーナー：防災用品展示、災害ボランティアPR展示など  
▽問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(直通558・1157)

▽日時 9月12日(木)、10月31日(木) 午後7時～9時  
※11月も開催予定  
▽場所 五日市会館  
▽講師 甚川浩志さん  
▽対象 大人(中学生以上可)  
※軽い運動が可能な方  
▽定員 各10人  
▽持ち物など 筆記用具、軽い運動のできる服装  
▽費用 各2千円  
▽申込み方法 電話かメールで申し込んでください。  
▽申込み・問合せ 五日市クラブ ☎080・2392・1212、✉info@itsukai-chiclub.com]

市では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができるように、「あきる野市医療・介護地域連携支援センター」をあきる野市医師会への委託により設置し、医療、介護の連携を推進しています。この講座では、認知症予防や介護予防など、地域の医師、歯科医師、薬剤師、理学療法士等が講演します。  
▽日時 9月7日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)  
▽場所 秋川キララホール  
▽テーマ 講師  
●認知症にならない、脳の作り方：米山公啓さん(米山医院)  
●今さらですが、お薬：小金澤繁美さん(みどり薬局)

あきる野ルピア  
ルピア塾情報

申込み・問合せ ☎5500・4700

※詳しくは、ホームページ(<http://akiruno-rupia.jp/>)をご覧ください。  
※電話か窓口で申し込んでください(午前10時～午後6時受付)。  
▽幼児向け英語教室「ハッピーイングリッシュ」  
●日時：9月7日・14日・21日・28日の土曜日 午後2時～3時  
●定員：各10人  
●費用：各1500円  
▽ガラスフュージングで小物作り  
●日時：9月9日(月) 午後1時～3時  
●定員：15人

●定員：8人  
●費用：2千円(ガラス焼成代込み)  
●その他：完成まで1週間掛かります。  
▽季節のお花でアレンジメント  
●日時：9月11日(水) 午後2時～4時  
●定員：15人  
●持ち物：花バサミ、袋  
●費用：2700円  
▽薬に頼りすぎない健康管理  
初めてのメディカルアロマ  
●日時：9月13日(金) 午前10時30分～正午  
●定員：10人  
●持ち物：筆記用具  
●費用：1800円(ラベンダークリーム込み)  
▽女性のための足もみ健康体操  
●日時：9月15日(日) 午前10時15分～11時45分  
●定員：15人

市民公開講座

「住み慣れた地域で、元気に、あなたらしく生きるために」

市では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができるように、「あきる野市医療・介護地域連携支援センター」をあきる野市医師会への委託により設置し、医療、介護の連携を推進しています。この講座では、認知症予防や介護予防など、地域の医師、歯科医師、薬剤師、理学療法士等が講演します。  
▽日時 9月7日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)  
▽場所 秋川キララホール  
▽テーマ 講師  
●認知症にならない、脳の作り方：米山公啓さん(米山医院)  
●今さらですが、お薬：小金澤繁美さん(みどり薬局)

●定員：8人  
●費用：2千円(ガラス焼成代込み)  
●その他：完成まで1週間掛かります。  
▽季節のお花でアレンジメント  
●日時：9月11日(水) 午後2時～4時  
●定員：15人  
●持ち物：花バサミ、袋  
●費用：2700円  
▽薬に頼りすぎない健康管理  
初めてのメディカルアロマ  
●日時：9月13日(金) 午前10時30分～正午  
●定員：10人  
●持ち物：筆記用具  
●費用：1800円(ラベンダークリーム込み)  
▽女性のための足もみ健康体操  
●日時：9月15日(日) 午前10時15分～11時45分  
●定員：15人

●口腔ケアから始める介護予防：布田博さん(布田歯科医院)  
●家でできる簡単エクササイズ：今田一範さん(草花クリニック)  
●相談窓口を利用しよう：あきる野市医療・介護地域連携支援センター  
▽定員 600人  
▽費用 無料  
▽その他 直接会場へお越しください。

▽後援 あきる野市介護事業者連絡協議会、東部高齢者はつらつセンター、中部高齢者はつらつセンター、五日市はつらつセンター、秋川歯科医師会、あきる野薬剤師会、あきる野市介護老人福祉施設連絡協議会  
▽問合せ あきる野市医療・介護地域連携支援センター「月曜・火曜・水曜・金曜日 午前9時～午後4時 ☎558・0556」

●持ち物など：タオル、ウェットティッシュ、スリッパ、膝まで出せる服  
●費用：千円(足もみ棒付き)  
▽ソープカービング  
●日時：9月26日(木) 午前10時～正午  
●定員：6人  
●費用：1500円

●ハンドメイドマルシェを開催します。あなたの手作り品をマルシェで販売してみませんか?  
▽日時 11月16日(土) 午前11時～午後4時  
▽場所 Bi@Sta敷地内(あきる野ルピア2階)  
▽品目 手作り品、オリジナルデザインのもの

●口腔ケアから始める介護予防：布田博さん(布田歯科医院)  
●家でできる簡単エクササイズ：今田一範さん(草花クリニック)  
●相談窓口を利用しよう：あきる野市医療・介護地域連携支援センター  
▽定員 600人  
▽費用 無料  
▽その他 直接会場へお越しください。

図書館からのお知らせ

9月の休館日

▽中央図書館 毎週金曜日と17日(火)  
▽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

●10月9日(水)午後3時から出店者事前説明会に出席できる方  
▽申込み方法 9月30日(月)までに、窓口を設置してある申込書に必要事項を記入の上、直接窓口かファックスで申し込んでください。  
▽申込み・問合せ あきる野創業・就労・事業継承支援ステーションBi@Sta ☎518・7778(午前10時～午後7時)日曜日、祝日、第3水曜日を除く。]

●対象：幼児～小学生  
※幼児は保護者同伴  
▽わらわらうたのじかん  
●日時：9月12日(木) 午前11時～11時30分  
●対象：0歳から3歳までの子どもとその保護者

●対象：幼児～小学生  
※幼児は保護者同伴  
▽わらわらうたのじかん  
●日時：9月12日(木) 午前11時～11時30分  
●対象：0歳から3歳までの子どもとその保護者

中央図書館 ☎558・1108

▽おはなし会  
●日時：9月1日(日) 午前11時～11時30分  
▽ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)  
●日時：9月8日(日) 午前11時～11時30分

東部図書館エル ☎5500・5050

▽みんながかざろうじょうじつ「すずむし音楽隊」紙コッ

五日市図書館 ☎5055・0260

▽ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)  
●日時：9月11日(水) 午後2時30分～3時  
増戸分室 ☎5069・0100

▽本のテーマ展示  
●テーマ  
\*「鏡花の世界」(一般向け)  
\*「たすける」(児童向け)  
●期間：9月29日(日)まで