

あきる野青年の森づくり
親子で体験「マウンテン
バイク体験教室」



森との親しみを覚える体験としてマウンテンバイク体験教室を行います。自転車の安全な乗り方やマナーの指導、初心者向けのマウンテンバイクコースの走行体験をします。

▽日時 10月27日(日) 午前9時～午後3時30分頃

※予備日11月24日(日)

▽集合場所 菅生会館駐車場(菅生1388)

▽講師 黒川優樹さん(西多摩マウンテンバイク友の会)

▽対象 5歳から12歳までの自転車に乗れる子どもとその保護者

▽定員 20人(申込み順)

※初めての方優先

▽持ち物など 飲み物、弁当、軍手、ヘルメット、プロテクター、マウンテンバイク(お持ちの方)、動きやすい服装

・靴

※貸出し用マウンテンバイク(500円、申込み順)

▽費用 1300円(保険料含む)

▽申込み方法 10月15日(火)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 環境政策課 環境の森推進係(☎5955・1120)

市長が市内最高齢者の方をお祝いしました



市内最高齢者 空喜三郎さん(明治45年生まれ)



在宅最高齢者女性 森田イトさん(大正3年生まれ)

難病講演会
最新情報と
病状に
生活の工夫

後縦靭帯骨化症とは、背骨の中を縦に走る後縦靭帯が骨になることで、脊髄の入っている脊管が狭くなり、脊髄や脊髄から分枝する神経根が押されて、感覚障害や運動障害などの神経症状を引き起こす病気です。治療の最新情報と病状に応じた生活の工夫について、専門医を招き講演会を開催します。

▽日時 10月24日(木) 午後2時～4時

▽場所 中央公民館2階第6・7研修室

▽講師 高井敬介さん(東京都立神経病院脳神経外科医長)

▽対象 後縦靭帯骨化症で療養されている方とその家族、関心のある方

▽定員 60人

▽費用 無料

▽申込み方法 10月18日(金)までに、電話かファックスで申し込んでください。

▽申込み・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(直通558・1157、☎558・1170)

介護予防教室
「はつらつ元氣アップ
教室」参加者募集

体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話などを行います。

▽日時 11月13日から令和2年1月15日までの毎週水曜日(1月1日を除く) 午後2時～3時30分(全9回)

▽場所 中央公民館第6・7研修室

▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 20人(申込み順)

※初めての方優先

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他 自宅が最寄りのバス停などから送迎します。希望する方は、申込みの時に申し出てください(定員16人)。

▽申込み方法 10月2日(水)から16日(水)までに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)

ふるさと農援隊会員募集

ふるさと農援隊は、農作業を通じ、健康増進と介護予防を図ることを目的としています。農作物の収穫や健康に関する講習会に参加される方に農地をお貸しします。農業未経験の方には、指導員がお手伝いします。

▽貸付期間 令和2年4月1日～令和4年3月31日

▽場所・対象地区(抽選)
・湖上地区(二の谷小学校東側)：40区画、1区画当たり30平方メートル程度
・引田地区(楓ヶ原会館東側)：8区画、1区画当たり30平方メートル程度
・五日市地区(小庄下田)：17区画

▽日時 11月11日から12月16日までの毎週月曜日、12月24日(火)、令和2年1月6日(月)・14日(火)、1月20日から2月3日までの毎週月曜日、午後2時～4時(全12回)

▽場所 五日市ファイナンプラザ第1・2研修室

▽内容 脳トレ、体操、健康ミニセミナー、ウォーキング、体力測定

▽講師 健康運動指導士など

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 20人(申込み順)

※初めての方優先

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装、室内用の靴

▽費用 無料

▽申込み方法 10月2日(水)から16日(水)までに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)

市民ふれあい塾
「江戸東京博物館・
国会議事堂バスツアー」
知ってるようで
知らない江戸東京の
今とむかし

生涯学習コーディネーターの会と協働で開催する講座です。

▽日時 11月14日(木) 午前8時～(市役所玄関前集合、午後5時30分解散)

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽定員 30人(抽選)

▽費用 3500円

▽持ち物など 防寒着、雨具、歩きやすい靴

▽申込み方法 10月21日(月)(消印有効)までに、往復はがきに「江戸東京博物館・国会議事堂バスツアー」、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、送付してください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。

※はがき1枚につき2人まで(2人申込みの場合、2人分の名前を必ず明記してください)

▽申込み・問合せ 生涯学習推進課生涯学習係(〒119710814 二宮350、直通558・2438)

アートスタジオ五日市
からのお知らせ

▽アートスタジオ五日市招へい者版画作品展 平成30年度にアートスタジオ五日市に招へいた若手アーティストの作品を展示します。

●期間：10月3日(木)～17日(木)

●10月15日(火)は休館

●場所：中央公民館市民ギャラリー

存・活用することは、図書館として、重要な使命のひとつです。寄贈していただけるレコード、CD、カセットなどがありましたら、ご協力ください。

※(例)五日市音頭(昭和30年制作)、秋川音頭(昭和47年制作)、あきる野町内会・自治会音頭(平成28年度制作)など

▽中央図書館 毎週金曜日と15日(火)

▽東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と22日(火)

眠っている音楽資料は
ありませんか
郷土の音楽を
未来へ繋ぐ

地域に生まれた歌や音頭など、郷土の音楽資料を収集・保



▽アートスタジオ五日市オープンスタジオ 令和元年度招へいの若手アーティストの版画制作風景を見学できるオープンスタジオを開催します。

●日時：10月20日(日) 午後1時～5時

●場所：アートスタジオ五日市(戸倉300)

●費用：無料

●その他：駐車場は、戸倉しろやまテラスをご利用ください。

▽問合せ 生涯学習推進課生涯学習係(直通558・2438)

東部図書館エル
からのお知らせ

▽わらべうたのじかん

●日時：10月10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

▽五日市図書館(☎5655・0266)

▽おはなし会

●日時：10月9日(水) 午後2時30分～3時

●増戸分室(☎5666・0106)

▽本のテーマ展示

●三浦綾子の文学(一般向け)

●レオ・レオニの世界(児童向け)

図書館からの
お知らせ

10月の休館日

▽中央図書館 毎週金曜日と15日(火)

▽東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と22日(火)

眠っている音楽資料は
ありませんか
郷土の音楽を
未来へ繋ぐ

地域に生まれた歌や音頭など、郷土の音楽資料を収集・保

中央図書館(☎5588・1108)

▽おはなし会

●日時：10月6日(日) 午前11時～11時30分

●ポランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)

●日時：10月13日(日) 午前11時～11時30分