

市民ふれあい塾

スマホの使い方基礎講座

アンドロイドスマホ限定の初心者向け講座です。使用しているスマートフォンを確認の上お申し込みください。

※アンドロイドは、Google社がスマートフォンなどを制御・管理するために提供しているソフトウェアです。

▽期日・場所

- ① 6月23日(月)：あきる野ルピア3階産業情報研修室
- ② 6月27日(金)：横川観光ファインプラザ第3研修室

※両日、同一内容です。

▽時間

午前10時～正午

▽講師 中条久夫さん(あきる野市生涯学習人材バンク登録者、生涯学習コーディネーターの会員)

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽費用 100円(資料代)

▽持ち物 アンドロイドのスマホ

介護教室

まず何をやる？

～介護の準備～

介護サービスや申請手続きなど、介護保険制度について事前を知っておきたいことを学びます。

▽日時 6月26日(木) 午後1時30分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 主任介護支援専門員

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 30人(申込み順)

▽申込み方法 6月2日(月)の午前9時から電話で申し込んでください。

スマートフォン、筆記用具

▽定員 各25人(抽選)

▽申込み方法

●電話・窓口・電子申請：6月13日(金)までに申し込んでください。

●郵送：6月13日(金)(消印有効)までに、はがきに「スマホの使い方基礎講座」、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付してください。

※はがき1枚につき2人まで。2人申込みの場合2人分の氏名を明記してください。

※受講の可否は、6月19日(木)までに、はがきかメール(電子申請の方)で連絡します。

電子申請



大人もわくわく

午後の「枕草子」

▽期日 ①7月12日(土)・②19日(土)(全2回)

▽時間 午後1時～3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽申込み・問合せ 中部高齢者はつらつセンター(☎550・6101)

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

介護予防教室

「はつらつ元気アップ教室」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 7月2日から8月27日までの毎週水曜日(7月10日、8月14日は木曜日) 午前10時～午前11時30分(全9回)

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 健康運動指導士、歯科

業情報研修室

▽内容

①枕草子と随想章段

②日記的章段を中心とした漢詩文について

\*ワークシヨップあり：私の枕草子をつくる(希望者のみ)

※詳しくは、生涯学習コーディネーターの会ホームページをご覧ください。

▽講師 勇晴美さん(あきる野市生涯学習人材バンク登録者、早稲田大学教師教育研究所招へい研究員、平安散文研究者)

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽費用 500円(2回分資料代等)

▽持ち物 筆記用具

▽募集人員 30人(抽選)

▽申込み方法

●電話・窓口・電子申請：6月24日(火)までに申し込んでください。

●郵送：6月24日(火)(消印有効)までに、はがきに「午後の枕草子講座」、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入

衛生士、管理栄養士

▽対象 市内在住の65歳以上で自立して運動を行える方

▽定員 15人(申込み順)

▽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、最寄のバス停等から会場まで送迎を行いますので、希望の方は申込み時に申し出てください(定員8人)。

▽申込み方法 6月2日(月)から12日(木)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)

し、送付してください。

※はがき1枚につき2人まで。2人申込みの場合2人分の氏名を明記してください。

※受講の可否は、7月4日(金)までに、はがきかメール(電子申請の方)で連絡します。

電子申請



▽申込み・問合せ 生涯学習推進課生涯学習係(〒197-1081 4 二宮350、直通558・2438)

生涯学習  
コーディネーターの会  
ホームページ



6月の健康相談(予約制)

保健師・栄養士が個別に健康や栄養に関する相談に応じます。

▽期日・受付場所

●6月9日(月)・24日(火)：健康課窓口

▽時間

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

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

五日市センター

(☎533・0330)

▽着物地で作る手芸教室 着物でブラウスを作ります。

●日時：毎月第3水曜日(祝日を除く) 午後1時～3時

●講師：中村亜子さん

●定員：5人(申込み順)

●費用：1回千円

●1回目：午後1時15分～

●2回目：午後2時15分～

●3回目：午後3時15分～

▽定員 各回2人(予約制)

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

めざせ健康あきる野21

第116回

ふれあいウォーク



▽日時 6月21日(土) 午前9時15分～正午(予定)

▽集合場所 五日市ひろば(武蔵五日市駅から徒歩7分)

▽解散場所 瀬音の湯

▽コース 乙津花の里(バス停)→西青木平橋→小宮ふるさと自然体験学校→瀬音の湯(約5キロ)

※乙津花の里までは、バス(有料)での移動となります。

▽定員 約40人(申込み順)

▽持ち物など 決定通知書、飲み物、タオル、歩きやすい服装・靴、スタンプカード及びシルバークロス(お持ちの方)

▽費用 無料

※別途バス乗車料がかかります。

▽申込み方法 6月2日(月)から12日(木)までに電話(平日午前8時30分から午後5時15分まで)か電子申請で申し込んでください。数人で申し込みを希望の方は、全員の氏名、住所、連絡先を準備の上、申し込んでください。参加決定者には決定通知書を送付します。

▽その他

●中止の場合は、当日までに連絡します。

●荒天時の実施の有無は、当日の午前8時以降にお問い合わせください。

●コースは、変更になる可能性があります。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

第1～3会議室

▽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歳以上で介護認定をお持ちではない方(要支援1・2を除く)

▽定員 15人(申込み順)

▽持ち物など タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装・運動靴

▽費用 無料

▽申込み方法 6月2日(月)から12日(木)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)

図書館だより

6月の休館日

▽中央図書館 毎週金曜日と16日(月)・18日(水)

▽東部図書館エル 毎週月曜日と10日(火)・13日(金)

▽中央図書館増戸分室 毎週月曜日と24日(火)・27日(金)

▽中央図書館

(☎558・1108)

▽ボランティアおはなし会

●日時：6月8日(日) 午前11時～11時30分

●対象：幼児・小学生

▽わらべうたのじかん

●日時：6月15日(日) 午前11時～11時20分

●対象：0歳から3歳までの子どもとその保護者

東部図書館エル

(☎550・5959)

▽おはなし会をみあげて

●日時：6月8日(日) 午前11時～11時30分

●対象：幼児・小学生

●期間：6月29日(日)まで(一般向け)、7月13日(日)まで(児童向け)

増戸分室

(☎596・0109)

▽本のテーマ展示

●「写真が写すもの」(一般向け)、「ケロケロかえる」(児童向け)

●期間：6月29日(日)まで(一般向け)、7月13日(日)まで(児童向け)

●期間：6月29日(日)まで(一般向け)、7月13日(日)まで(児童向け)