

乳幼児の親子の集いの広場 (児童館開放)「よちよちタイム」



す。11時15分から、手遊
びやパネルシアターを皆
で楽しみます。
対象 市内在住・在勤の

乳幼児(一人で歩ける
子)とその親
持ち物 水筒
費用 無料
申込み方法 当日直接会
場へ
問合せ 多西児童館(558・6230)

遊びを通じての親子のつどい

期日 平成22年1月13
日・27日、2月10日・24
日、3月3日・10日の水
曜日
時間 午前10時30分〜11
時30分
場所 多西児童館
内容 前半は自由遊びで



日時 平成22年1月28日
(木) 午前10時〜11時30分
場所 秋川ふれあいセン
ターふれあいホール
内容 親子あそび、交流
会、親子でリラックスス
タイル、子育て支援の情報
交換
対象 おおむね5か月の

あきる野 ルピア 情報

http://rupia.co.jp
施設利用情報公開!

新春の脱ゴロゴロ大作戦!
女性限定プログラム



AF A A認定P I C、マ
ットサイエンスインストラ
クター生田景子さんがサポ
ートする1月の特別コース
です。
寒くなるとつい動くのが
おっくうになりますね。そ
んなあなたを応援する3つ

のプログラムです。好きな
コースを選んで太りやすい
冬を乗り越え、スリムな春
を迎えましょう!
消費カロリーNo.1! リ
ズム&シェイププログラ
ム 凝りをほぐすストレ
ッチから、脂肪燃焼の青
竹リズム運動、引き締め
の簡単な筋トレまでト
ータルに、心地よい汗をか
いて心も体もすっきり。
時間など:毎週火曜日
午前10時〜午後3時、
6時30分(各1時間30
分)
好きな時間を選べます。
料金:3000円(月3
回コース)

参加者増加中!リラック
スのびのびヨガ 心地よ
い音楽に包まれ、のびの
びとポーズをとっていき
ます。1か月間同じ内容
で季節に合ったポーズを
行いますので、無理なく
覚えることができます。
肩こり、腰痛、ストレッチ

でお悩みの方にお勧めで
す。
時間など:毎週火曜日
午後1時〜2時
料金:2100円(月3
回コース)
大好評!お腹へたんこエ
クササイズ おなか周り
に焦点を絞り、おなか
周りをすっきりさせるピ
ラティスとヨガを行いま
す。今話題の「骨盤」に
意識を向け、おなかへた
んこを目指します。
時間など:毎週火曜日
午後5時15分〜6時15分
料金:3000円(月3
回コース)
各コースとも、運動でき
る服装、汗ふきタオル、
飲み物、バスタオル1
枚(リラックスのびのび
ヨガとお腹へたんこエク
ササイズは、ヨガマット
でも可)
申込み・問合せ あきる
野ルピア(3階総合窓口、
550・4700)

にこにこ離乳食教室



ごつくんコース
日時:平成22年1月6日
(水) 午前10時30分〜11時
30分(午前10時から受
付)
内容:離乳食の進め方、
離乳食1回食を中心とし
ら1歳までの子どもと保
護者
定員 60組(申込み順)
申込み方法 平成22年1
月22日(金)までに電話で申

たお話と実演)
対象:おおむね5か月の
ら6か月までの子ども
保護者
定員:12人(申込み順)
もぐもぐ&かみかみコー
ス
日時:平成22年1月13日
(水) 午前10時30分〜11時
30分(午前10時から受
付)
内容:離乳食2〜3回食
を中心とした実演と試食
対象:おおむね7か月の
ら11か月までの子ども
保護者
申し込み・問合せ 健康課
母子保健係(558・
5091)

フォトニュース



「与論島フェアinあきる野」が秋川
駅北口秋留野広場で行われ、観光物産
展やエイサーを楽しむ家族連れなど
にぎわいました。(11月28日)

市では、秋川農業協同組合(写
真左:秋間荘一組合長)との間
で「災害時における救援物資の
供給等に関する協定」を結び、
緊急時の相互協力体制が確立さ
れました。(11月30日)



1月の乳幼児歯科健診
期日・受付時間
14日・19日・28日...午前9時〜10時
25日...午後1時30分〜2時30分
場所 あきる野保健相談所
内容 歯科医師による口の中の健康診断
対象 4歳未満の乳幼児
定員 45人(申込み順)
申込み・問合せ あきる野保健相談所
(558-5091)

携帯電話サイト ポケットガイドあきる野



市からの
お知らせ
くらしの
情報

http://akiruno-town.info/
QRコードを読み取ってアクセス

あきる野 安心メール登録



防災情報
消犯情報

akiruno2-entry@tk.e-msg.jp
QRコードを読み取って
そのままメールを送信

定員:16人(申込み順)
保育室:定員10人(対象
児のみ)
場所 あきる野保健相談
所
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
母子保健係(558・
5091)

年末年始の休日医科診療と歯科診療(急患の方)

期日	休日診療		準夜診療		往診はしません	
	受付時間 9:00~11:45 13:00~16:45	診療時間 9:00~12:00 13:00~17:00	受付時間 17:00~21:45	診療時間 17:00~22:00	歯科診療 受付・診療時間 9:00~12:00 13:00~17:00	
29日	医療機関 佐藤内科循環器科 クリニック	場所・電話 秋川2-5-1 550-7831	医療機関 葉山医院	場所・電話 引田552 558-0543	医療機関 越智歯科 クリニック	場所・電話 あきる野市野辺486-1 558-1182
30日	医療機関 星野小児科内科 クリニック	場所・電話 小川東1-19-20 559-7332	医療機関 草花クリニック	場所・電話 草花2724 558-7127	医療機関 かねこ歯科医院	場所・電話 あきる野市小川東 2-7-2 遠藤ビル2F 558-5118
31日	医療機関 近藤医院	場所・電話 油平35 558-0506	医療機関 鈴木内科	場所・電話 館谷156-2 596-2307	医療機関 中井歯科 クリニック	場所・電話 あきる野市秋川2-10-2 シャルマン106号 558-4589
1日	医療機関 あきる野病院	場所・電話 秋川6-5-1 559-5761	医療機関 あきる野病院	場所・電話 秋川6-5-1 559-5761	医療機関 あつみ歯科 クリニック	場所・電話 福生市加美平3-35-12-2 TSビル3F 530-0006
2日	医療機関 佐野内科 クリニック	場所・電話 野辺1091 518-2830	医療機関 瀬戸岡医院	場所・電話 二宮1240 558-3930	医療機関 吉成歯科医院	場所・電話 福生市熊川1396 塩野ビル2F 553-5538
3日	医療機関 まつもと 耳鼻咽喉科	場所・電話 秋留1-1-10あきる野 クリニックタウン1F 550-3341	医療機関 小机クリニック	場所・電話 小中野160 596-3908	医療機関 せきぐち歯科	場所・電話 福生市熊川449 551-5456

午前中の診療患者が多いなどの事情で、午後の診療時間が変更になる場合がありますので、事前に確認してください。
救急相談センター #7119(救急車を呼んだほうがよい場合、携帯電話、PHS、プッシュ回線)
夜間等診療機関案内 消防庁テレホンサービス521-2323 東京都ひまわり03-5272-0303 秋川消防署595-0119

ハッピー ベビークラブ 土曜コース

日時 平成22年1月16日
(土) 午後1時30分〜4時
場所 あきる野保健相談
所
内容 赤ちゃんの特徴、

保育、沐浴実習など
対象 出産予定日が平成
22年2月から6月ごろま
での妊婦とその家族(ハ
ッピーベビークラブ平
日コース受講者を除く)
定員 40人(申込み順)
申込み・問合せ あきる
野保健相談所(558
・5091)