

子育て講座

リトミックde あそぼう!



日時 2月17日(金) 午前10時30分～11時30分
場所 秋川ふれあいセンター
内容 親子で音楽に合わせて体を動かす
講師 高岸祐幸氏(アスポルト指導員)
対象 1歳児とその保護者
定員 15組(申込み順)
費用 無料
申込み方法 電話で申し込んでください。
動きやすい服装で参加してください。
申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(550・33313)

親子でヨガ

日時 2月13日(月) 午前10時30分～11時30分
場所 秋川ふれあいセンター
内容 ヨガを通じて、子どもとのスキンシップを楽しむ
講師 尾木麻子さん(ヨガインストラクター)
対象 1歳児とその保護者
定員 20組(申込み順)
持ち物 水分補給ができるもの
費用 無料
申込み方法 電話で申し込んでください。
親子とも運動に適した服装で参加してください。(ジーンズ不可)
申込み・問合せ 子ども

家庭支援センター(50・33313) ハッピーベビークラブ



あきる野保健相談所で実施します。

平日コース(2日制) お産準備クラス(1日目)
日時: 2月9日(木) 午後1時30分～4時(1時15分から受付)
内容: お産の話・妊婦体操など
対象: 妊婦とその家族
定員: 40人(申込み順)
子育て準備クラス(2日目)
日時: 2月16日(木) 午後1時30分～4時(1時15分から受付)
内容: 保育のポイント・赤ちゃんのお風呂など
対象: 妊婦とその家族
定員: 40人(申込み順)
産科医師からのお話
日時: 2月23日(木) 午後1時30分～4時(1時15分から受付)
内容: 妊娠中の体の変化と生活について
対象: 妊婦とその家族
定員: 40人(申込み順)
歯科健診と歯科医師からのお話
日時: 3月1日(木) 午後1時30分～4時(1時15分から受付)
内容: 歯科健診(妊婦の方のみ)と妊娠中のお口のケアについて
対象: 妊婦とその家族
定員: 40人(妊婦は30人、申込み順)
申込み・問合せ 健康課 母子・予防係(558・5091)

平成24年度 寿大学新規受講生募集

楽しく学んで豊かに生きる

期間・時間・場所
秋川校: 5月10日(木)～11月29日(木)(主に木曜日、全17回予定)、午後2時～3時45分、秋川キララホール
五日市校: 5月8日(火)～11月20日(火)(主に火曜日、全15回予定)、午後2時～3時45分、五日市地域交流センター
内容 文学、歴史、科学、芸術、健康、生活、一般教養の講義講座と鑑賞教室、社会見学など
対象 市内在住の60歳以上(4月1日現在)で、講義講座の半数以上に出席できる方
募集人員(抽選) 秋川校は170人、五日市校は120人
申し込みはどちらか1校のみ。年度途中の募集は行いません。
すでに寿大学を受講し、申込み手続きをしている方は、新規申込みの必要はありません。
申込み方法 2月13日(月)必着)までに、往復はがきに希望校名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を記入し、送付してください(返信用表面も記入)。
申込み・問合せ 中央公民館(〒1997-0811 五日市二宮683、559・12221)

スポーツ祭東京2013

市民企画講座
血液循環体操
椅子に座って簡単にできる体操です。内臓を動かす

筋肉を鍛え、体の隅々まで血液を行き渡らせませす。内臓の働きが活性化されることで、さまざまな病気の予防になります。
日時 2月17日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 中央公民館
講師 一村ヤン子さん(理学博士)
対象 市内在住・在勤・在学の方
内容 講義・実技指導
服装 軽い体操ができる
定員 50人(申込み順)
費用 無料
企画・運営 あきる野市生涯学習コーディネーターの会
申込み方法 電話か窓口で申し込んでください。
申込み・問合せ 中央公民館(559・12221)

クスバフジの

かご作り講習会

身近な自然の中にあるものを活用してすてきなかごを作りましょう。
材料のクスバフジのつるの採取からかご作りまで、初心者の方でも分かりやすい基本的な内容です。
日時 2月23日(木) 午前9時30分～午後4時(小雨実施)
場所 秋川体育館
講師 志村秀男氏、田中一夫氏、石井勲氏
対象 市内在住・在勤・講習会終了時まで参加できる方
定員 30人(申込み順)
持ち物など 弁当、花ば



さみ、採取したクスバフジのつるを入れる大きめで厚手のビニール袋、軍手、筆記用具、大きめのマイナスイラストライバー、作業しやすい服装と靴(やぶの中でクスバフジ採取)。
費用 200円(保険代など)
申込み方法 電話で申し込んでください。
問合せ 地域防災課地域振興係(直通558・1394)

「あきる野の須恵器 二宮・小宮地域の古代」を販売します



市内の二宮神社・小宮神社周辺から出土した古代の須恵器をまとめた報告書が完成しました。ぜひご利用ください。
販売場所 五日市郷土館、二宮考古館、生涯学習推進課(市役所2階)
価格 1部670円
問合せ 生涯学習推進課 文化財係

五日市ファインプラザ 問合せ 596・5611

当日申込み
水泳・水中運動教室
日時 2月6日～3月12日の月曜日(全6回)
正午～午後0時50分
内容 水泳:四泳法を泳ぎたい方やレベルアップしたい

図書館からのお知らせ

2月の休館日
中央図書館 毎週金曜日と21日
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11日
中央図書館(558-1108)
おはなし会
日時 2月5日 午前11時～11時30分
はじめての蔵書検索
日時 2月7日 午後2時～3時
当日、直接お越し下さい。
内容 OPAC(館内検索端末)やパソコンからの予約の方法、本の探し方などをご案内します。
ボランティア(絵本とおはなしの会)によるおはなし会
日時 2月8日 午後3時～3時30分

ひよこのおはなし会
日時 2月13日 午前11時～11時20分
対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者
東部図書館エル(550-5959)
ボランティア(おはなしタウン)によるおはなし会
日時 2月8日 午後3時～3時30分
わらべうたのじかん
日時 2月9日 午前11時～11時30分
対象 乳幼児とその保護者
ボランティア(絵本とおはなしの会)によるおはなし会
日時 2月15日 午後3時～3時30分
五日市図書館(595-0236)
おはなし会
日時 2月8日 午後2時30分～3時

方を対象とした水泳教室です。
水中運動: 基本の歩き方から水の抵抗を利用した水中トレーニングを学んで健康な体をつくりまします。
対象 18歳以上の方
費用 1回500円(施設使用料を含む)
定員 30人
持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後にもどります)
当日申込み(申込み順)。開始時間10分前までに、1階事務室へ

市民プール

プールワンポイント
アドバイス
水泳ウオーキング
日時 2月6日・13日・20日・27日の月曜日 午前10時～正午
内容 プール個人利用者を対象に、腰やひざに負担をかけない安全で効果的なウオーキング方法を指導します。泳げない方や体力に自信のない方も気軽に声をかけてください。
持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後にもどります)
施設使用料がかかります。講師がプールサイドにいますので、声をかけてください。

リハビリウオーキング

はじめてよう!
リハビリウオーキング
日時 2月15日(水) 正午～午後1時
対象 初めて水中ウオーキングを始めた方、腰痛・肩こり・膝痛を緩和したい方
内容 リハビリ効果のある正しい歩き方やちょっとした水中運動の仕方をアドバイスします。