

図書館からのお知らせ

4月の休館日

中央図書館 毎週金曜日と16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

中央図書館 (558-1108)

おはなし会

日時 4月7日 午前11時~11時30分

ひよこのおはなし会

日時 4月8日 午前11時~11時20分

対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者

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 4月10日 午後3時~3時30分

東部図書館エル (550-5959)

ボランティア(おはなしタ・ン・ト)によるおはなし会

日時 4月10日 午後3時30分

~4時
わらべうたのじかん
日時 4月11日 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

視覚障がいのある方へ

図書館では録音資料の作成、対面朗読などのサービスを行っています。図書館にお問い合わせください。

《図書館ホームページアドレス》

<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/index.asp>

《携帯版アドレス》

<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/i/ihome.html>

を入力またはQRコードを読み取ってアクセスしてください。



春の息吹を感じ、遠くの景色を見ながら、ハイキングを行います。
日時 4月21日(日) 午前9時30分集合、午後0時30分解散
予定(荒天時中止になる場合があります)
集合場所 武蔵五日市駅
解散場所 五日市会館前
コース 金比羅山を登ります。
持ち物など 飲み物、歩きやすい服装、トレッキングシューズ

~あきる野を楽しく歩いて健康づくり~



めざせ健康あきる野21
ふれあいウォーク

日時 4月20日(土) 午前8時30分集合、午後3時解散
(雨天中止)



春のヘルシーウォーキング

イズカウォーキングシューズ(滑りにくい靴なら可)、タオル、スタンプカード(お持ちの方)
山道を歩くので、滑りにくい靴で参加してください。
費用 無料
申込み方法 初参加の方は電話で申し込んでください。
問合せ 健康課健康づくり係 (直通558・1183)

スポーツ祭東京2013

毎週、曜日ごとに、1回500円(施設使用料込み)で参加できるさまざまなプログラムを用意しています。参加当日のプログラム開始10分前までに、1階事務室に申し込んでください。詳しくは、お問い合わせください。か、五日市ファイブプラザのホームページ(<http://www.tama-spo.com/tisukai>)をご覧ください。

大好評!ワンコインプログラム参加者募集中

日時 毎週火曜日 午後3時~5時
内容 水慣れの方法から技術的なことまで、水泳や水中運動に関するアドバイスをします。
持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル(必要方)
施設使用料がかかります。
プールサイドに指導員がいますので、声をかけてください。

五日市ファイブプラザ

問合せ 596・5611
プールポイント
アドバース(一般)

当日、天候不良の場合は、午前7時30分に決定します。で、お問い合わせください。申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ推進係

集合場所 秋川駅前南口運動広場
解散場所 東秋留駅
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 無料
定員 50人(申込み順)
持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷き物
コース 秋川駅前南口運動広場
いきいきセンター 秋川グリーン運動広場 滝山城址 秋川河川敷 東秋留駅(約10キロ)

18歳以上の対象の事業
親子音楽教室 歌やリズムを通して、親子で楽しみながら音楽を学びます。
対象: 2歳児、小学校2年生と保護者

50歳以上の対象の事業

リフレッシュヨガ しっかりとした呼吸と筋力強化により、美しい身体をつくります。
骨盤調整ヨガ 女性の方にお勧め。骨盤を調整するヨガです。
エナジーヨガ ダイエットや筋力アップにお勧め。流れが速く動きの多いヨガです。
コンディショニングワーク インナーマッスルを鍛えながら、筋・体幹のバランスを整え、健康な体づくりをしています。

18歳以上の対象の事業

親子音楽教室 歌やリズムを通して、親子で楽しみながら音楽を学びます。
対象: 2歳児、小学校2年生と保護者

親子で参加できる事業
親子音楽教室 歌やリズムを通して、親子で楽しみながら音楽を学びます。
対象: 2歳児、小学校2年生と保護者

18歳以上の対象の事業
リハビリ水中運動 ゆったりしたプログラムで、初めての方でも安心です。
木曜日成人水泳教室
水泳教室(入門・初級) 水泳を始めてみたい方やもう少し泳げるようになりたいという方にお勧めです。
水泳教室(初級・中級) 泳がれるけれど、もっときれいに泳ぎたいという方にお勧めです。
水泳教室(中級・上級) 泳法を泳ぎたい!もつと早く泳ぎたいという方にお勧めです。

市民プール
問合せ 550・1771
4月1日から、次のとおり営業時間を変更します。お間違えないようご注意ください。
営業時間 午前10時~午後9時(最終遊泳時間8時50分)
休館日 第2、第4火曜日

市民プール

託児のご案内
「はじめてのZUMBA」開催時に託児を行います。
対象 0歳~5歳児
定員 3人
費用 1人500円

当日参加型

当日参加型
エンジョイ!水中運動
日時 4月3日・10日の水曜日 正午~午後0時50分
内容 楽しく体を動かして体脂肪を燃焼させ、体力維持・健康増進効果のある水中運動の仕方をアドバイスします。
対象 18歳以上の方
費用 施設使用料のみ
申込み方法 直接プールサイドへお越しください。

18歳以上の対象の事業
リハビリ水中運動 ゆったりしたプログラムで、初めての方でも安心です。
木曜日成人水泳教室
水泳教室(入門・初級) 水泳を始めてみたい方やもう少し泳げるようになりたいという方にお勧めです。
水泳教室(初級・中級) 泳がれるけれど、もっときれいに泳ぎたいという方にお勧めです。
水泳教室(中級・上級) 泳法を泳ぎたい!もつと早く泳ぎたいという方にお勧めです。

参加者大募集!
ワンコイン教室
1回500円(施設使用料込み)で参加できるさまざまなプログラムを用意しています。参加当日のプログラム開始10分前までに事務所に申し込んでください。詳しくは、お問い合わせください。か、市民プールのホームページ(<http://www.tama-spo.com/akiruno/>)をご覧ください。



広報あきる野掲載広告募集

毎月2回発行している広報紙に広告を出しませんか?
市内に事業拠点をもち商工業者なら掲載が可能です。
・広告料...1回1枠1万5千円から
○申込み・問合せ 市長公室 (☎558-1269)

温泉休憩・ご宿泊・お食事・物産販売所

秋川 深谷 瀬音の湯

〒190-0174 東京都あきる野市乙津 585
平日あきる野市民割引(身分証を持参ください)
《あきる野市民割引(平日) 500円(大人)》
■入浴料金(通常) 大人800円 小人400円
TEL 042-595-2614
URL <http://www.seiononyu.jp>
お気軽にお越しくださいませ

钣金塗装専門工場 車検・保険 認証工場 1-11521

(有)河村自動車工業

お気軽にお問い合わせ下さい・お急ぎOK・10年保証
〒197-0822 あきる野市小川東1-2-18
☎0120-58-7985