

あきる野 **ルピア** 情報  詳しくは、ホームページを(携帯、パソコンで)ご覧ください。 問合せ ☎550-4700

申込みは電話か窓口まで(受付は10時~18時) 時間は24時間表記 凡例...日日時/講師/定員/持ち物/費用

第2回ルピア塾講座ミニ体験フェス4月2日開催 17人の講師が参加して25の講座をワンコイン500円から楽しめます・試せます。

日4月2日 10時~16時

春の生花アレンジメント

サンダ ソニア、デルフィニューム、バラ、かすみ草など小花を集めて春らしく可愛らしいアレンジ/日4月10日 14時/講渡辺さん/費2千円

初めてのマタニティーヨガ

妊娠16週目以降の妊婦さん対象に優しく簡単なヨガのポーズで胎教を行います。

日4月11日・25日の木曜日10時/講小林さん/持母子健康手帳、動きやすい服装、バスタオルかヨガマット、飲み物/費各千円

整理収納術で生活の時間を生み出すコツ

日時・内容 4月11日 10時...リパウンドしない整理術、4月25日 10時...なりたい自分に近づく時間管理/講川崎さん/持筆記用具/費各2千円

優雅な和布で小花ブローチ

和布切れから素敵な小花のブローチを作ります。日4月12日 14時/講榎原綾子(遊夢主宰)/費1500円

上手なデジカメ写真の撮り方「写真会社研究員が伝授」

写真の撮り方からパソコン処理まで 日4月23日 9時30分/講P.C研究会/持Windowsパソコン(OSはXP以降)、デジカメ(付属品)/費各千円



# ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

体育協会 春季ソフトテニス大会 参加者募集

日程 4月6日(土)中学生の部 4月14日(日)一般男子、一般女子、シニアの部 予備日4月20日(土) 集合時間 午前9時 場所 総合グラウンドテニスコート

高校生以上1人500円 大会当日会場で集金します。主催 あきる野市ソフトテニス連盟 申込み方法 中学生の部は4月4日(木)、その他の部は4月11日(木)までに電話で申し込んでください。

500円、麻レーヨン(大判)2500円、綿2千円 1~2枚お選びください。申込み方法 4月5日(金)までに、草木染教室申込み(氏名(複数の場合、代表者の方の氏名)、連絡先、人数を添えて、電話、ファックスかメールで申し込んでください。申込み・問合せ 秋川木材協同組合 アキモク・ワークショップ係 ☎596・5814

アキモク・ワークショップ 多摩産杉の皮とくちなしの実で染める「草木染教室」 日時 4月13日(土) 午後1時 場所 多摩産材モデルハウス(館台8番地) 内容 元文化服装学院教授・金子利代さんによる「草木染教室」。多摩産材モデルハウスの香りを味わいながら、多摩産杉の皮とくちなしの実でストールを染色します。自然の香りや美しい色を体験してみませんか。講師 金子利代さん 定員 15人 持ち物 エプロン、厚手のゴム手袋 費用 1枚当たり、シルク2

糖尿病教室「糖尿病のすべてが学べます」 医師・運動指導士・管理栄養士などが、病氣・運動・食事のことをわかりやすくお話しします。教室に参加し、糖尿病に対して理解を深めましょう。日時・内容 4月25日(木) 糖尿病とは(その1)、糖尿病の食事入門(はじめてのあなたでも大丈夫) 5月23日(木) 糖尿病の薬、

## 4月の市民ギャラリー (中央公民館)

25周年記念一歩会展(第20回) 展示内容...絵画の展示 期間...4月10日~14日 時間...午前10時~午後5時(10日は正午から、14日は午後4時まで) 主催...一歩会

糖質のとりに方について考えましょう 6月27日(木) 糖尿病と眼や腎臓の合併症について、たんぱく質のとりに方について考えましょう 7月25日(木) 糖尿病の運動療法について(その1)、脂肪のとりに方について考えましょう 9月26日(木) 糖尿病とは(その2)、献立の立て方上手になりましょう 10月24日(木) 糖尿病と歯や歯周病について、外食・行事食について考えましょう 11月28日(木) 糖尿病と足ケア(神経障害)について、糖尿病食を食べてみましょう(試食会) 平成26年1月23日(木) 糖尿病とは(その3)、上手に減量しましょう 2月27日(木) 糖尿病の運動療法について(その2)、上手に減塩しましょう 3月27日(木) まとめ(Q&Aを含めて)、まとめ(質疑に答えて) 各日とも 午後2時~2時30分、午後2時30分~3時 途中からでも参加できます。 場所 西多摩医師会館(青梅市西分町3-103) 費用 無料 申込み方法 電話で申し込んでください。 申込み・問合せ (社)西多摩医師会 ☎0428・23・2171

## ひまわりプロジェクト Vol.3

「まちに、心に咲かせよう」 説明会と参加者募集 今年も市役所前の五日市街道とその南側のJR五日市線沿いに色鮮やかな「ひまわり」を咲かせる「ひまわりプロジェクト」の説明会を開催します。4月から10月まで、月1回のペースで種まきや開花イベント、種の収穫や動物園への寄付などを行いますので、子ども連れの家族や友人同士で気軽にご参加く

日時 4月14日(日) 午前10時~正午 場所 中央公民館音楽室 費用 無料 申込み方法 住所、氏名、連絡先を記入し、ファックスかメールで申し込んでください。 問合せ あきる野青年会議所・地域のたから創造委員会 子龍 ☎090・859・2045、☎532・7331 2、☎akiruno\_himawari\_project@yahoo.co.jp

大正琴無料体験 日4月6日(土) 20時~10時 / 場所 野辺地区会館 / 費無料 / 他大正琴貸出可 / 問中之島流大正琴研究会 小日向 558・2782 野の芸術祭西馬音内踊り 日4月7日(日) 17時~19時 / 場所 二宮神社境内 / 費無料 / 他国指定無形文化財の発表をします。写真撮影もどうぞ / 問野の芸術祭西馬音内踊り 白野 558・6576 詩吟無料体験講習会・桜花を愛で吟詠してみませんか 日4月7日(日) 13時~15時 / 場所 橋本 559・5737

あきる野市合気道連盟 日毎週水曜・金曜日 19時 / 場所 秋川体育館・龍山荘道場 / 活小生から合気道の護身体育・剣杖の基本から応用 / 入5千円 / 会月3千円 / 問澤崎 090・4731・8094 大極拳教室「仲良し」 日毎週金曜日 9時~11時 / 場所 秋川体育館 / 活太極拳の基礎から始めます。心身を鍛えましょう。 / 入千円 / 会月2千円 / 問橋本 559・5737

## 市民のひろば

掲載内容の問い合わせは各団体へ。掲載希望の方は市長公室へ。 問合せ 市長公室 電話番号 558-1269(直通)

## 講演会など

日時(時間は24時間表示) / 場所 / 活活動内容 / 講師 / 入会金 / 会費 / 費用 / その他 / 問問合せ

## 会員募集

あきる野市合気道連盟 日毎週水曜・金曜日 19時 / 場所 秋川体育館・龍山荘道場 / 活小生から合気道の護身体育・剣杖の基本から応用 / 入5千円 / 会月3千円 / 問澤崎 090・4731・8094

リフォーム・新築 住まいのことなら 確かな技術でまかせて安心の **Kハウジング株式会社** 東京都知事許可(股-23)第137904号 住まいのことなら何でもご相談ください。 TEL.042-519-9739 FAX.042-519-9718 **Kハウジング あきる野** http://k-housing-k.com あきる野市留原 613-5

春の建築無料相談会実施中 一級建築士が丁寧に相談に応じます。 リフォーム相談もどうぞ。 公益財団法人住宅リフォーム支援センター主催 第29回「住まいのリフォームコンクール」 「優秀賞」受賞!! (株)来住野工務店 HPはこちら HP:042-595-1225(代) 本社 あきる野市五日市 1029 tel:042-595-1225(代) モデルハウス あきる野市油平 208-2 tel:0120-915-216

相続・遺産分割・成年後見の手続きは 親切で丁寧な当事務所にご相談下さい! **松本行政法務事務所** 行政書士・社会保険労務士 松本博恭 年金相談・建設業・電子申請各種の ★複雑な手続き代行もお任せ下さい★ ☎042-558-1327 Fax 042-559-5414 あきる野市二宮1401番地1