

あきる野 ルピア情報

問合せ ☎550-4700
詳しくは、ホームページをご覧ください。
<http://akiruno-rupia.jp/>

※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/対象/定員/持ち物/費用

ベビーマッサージ

安全でやさしいベビーマッサージと、童謡に合わせてできるスキンシップをお伝えします。

日 5月8日(金)10時～11時/講 NORIさん(ベビーマッサージインストラクター)/定6組/持バスタオル、赤ちゃんの飲み物、ハンドタオル、お持ちの方はベビオイル(無い場合は1回500円)/費1200円

ピラティス初級

インナーマッスルを鍛えて、美しい姿勢を手に入れよう。継続して学びたい方向けのクラスです。

日 5月14日・28日の木曜日10時～12時/講よこいさん/定各5組/持ヨガマット(レンタルは200円)、タオル、飲み物/費1回千円

フラワーアレンジメント

黄色いバラ、サンダーソニア、ブプレウム

などを使って、さわやかな生花のアレンジメントを作ります。

日 5月13日(水)14時～16時/講渡辺さん/定8人/費2700円



土曜講座ソーパークーピング体験

せっけんでハンドバッグのオーナメントを作ります。

日 5月16日(土)10時～12時/講藤村さん/定6人/費2千円



シニアエクササイズ

簡単なリズムステップや筋トレ・ストレッチで体力キープ

日 5月18日(月)10時～11時/講よこいさん/定6人/持ヨガマット(レンタルは200円)、タオル、飲み物/費千円

クレイマカロンフレーム

クレイ(樹脂粘土)でマカロンを作ってフレームにしてみました。マカロンは好きなお色で作れます(16×16センチ幅)。

日 5月30日(土)13時～15時/講清水さん/定10人/費2800円



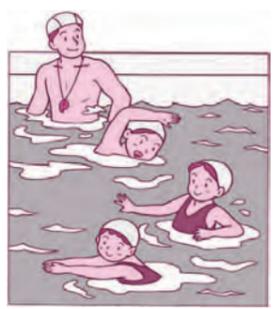
▽ちびっこ水泳教室
●対象…3歳～6歳の未就学児
●定員…各クラス30人(抽選)
※②、⑤以外はヘルパーが必要です。
①ひよこクラス(全7回)
*日時…6月5日～7月17日の

事前申し込みの教室

※最新情報を専用ホームページ
(<http://tama-spo.com/akiruno/>)でのご案内
ます。

市民プール

申込み・問合せ
☎550・1711



②いるかクラス(全5回、ヘルパー不要)
*日時…6月6日～7月4日の土曜日 午前10時～10時50分
*費用…4千円
③あひるクラス(全5回)
*日時…6月6日～7月4日の土曜日 午前11時～11時50分
*費用…4千円

④めだかクラス(全6回)
*日時…6月2日・16日・30日、7月7日・21日・28日の火曜日 午後3時～3時50分
*費用…4800円
⑤らっこクラス(全6回、ヘルパー不要)
*日時…6月2日・16日・30日、7月7日・21日・28日の火曜日 午後4時～4時50分
*費用…4800円

▽キッズ水泳教室(全9回)
●対象…4歳～小学校3年生
●定員…15人(抽選)
*日時…6月4日～7月30日の木曜日 午後4時～4時50分
*費用…7200円

▽ジュニアスイミング
●対象…小学生
④土曜日クラス(全5回)
*日時…6月6日～7月4日 午後1時～1時50分
*費用…4千円
⑤火曜日クラスA(全6回)
*日時…6月2日・16日・30日、7月7日・21日・28日 午後5時～5時50分
*費用…4800円

⑥水曜日クラス(全7回)
*日時…6月3日～7月15日 午後5時～5時50分
*費用…5600円
⑦金曜日クラスA(全7回)
*日時…6月5日～7月17日 午後5時～5時50分
*費用…5600円
⑧金曜日クラスB(全9回)
*日時…6月5日～7月31日 午後6時～6時50分
*費用…7200円

●小学生以下は保護者同伴に限ります。
▽申込み 5月29日(金)までに電話かファックス(氏名、電話番号を明記)で申し込んでください。

▽問合せ バドミントン連盟 野呂(☎・FAX)595・1477

ネットワーク

官公庁
などからの
お知らせ

体育協会
バドミントン初心者講習会
▽日時 6月1日(月)・5日(金)・9日(火)・12日(金) 午後7時～9時
▽場所 五日市ファイブプラザ
▽内容 バドミントンの基礎講習

●申込み方法 5月20日(水)必着までに、往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入し、送付するか直接持参してください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。
●送付先住所：〒197-1081 原小宮353

●定員…②は40人、その他は30人(抽選)
①水曜日クラス(全7回)
*日時…6月3日～7月15日 午後5時～5時50分
*費用…5600円
②金曜日クラスA(全7回)
*日時…6月5日～7月17日 午後5時～5時50分
*費用…5600円
③金曜日クラスB(全9回)
*日時…6月5日～7月31日 午後6時～6時50分
*費用…7200円

●保険への加入は各自でお願いします。
●小学生以下は保護者同伴に限ります。
▽申込み 5月29日(金)までに電話かファックス(氏名、電話番号を明記)で申し込んでください。

▽問合せ バドミントン連盟 野呂(☎・FAX)595・1477

成年後見制度専門相談会
詐欺や悪徳商法から家族を守るには
成年後見制度の専門家(司法書士)による判断能力不十分な方の権利擁護相談を開催します

また、日本赤十字社東京都支部あきる野市地区では、町内会・自治会を通じて、活動資金のご協力をお願いしており、町内会・自治会に未加入の世帯につきましては、社会福祉協議会の窓口で受付しますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

日本赤十字社では、毎年5月を「赤十字運動月間」とし、皆さんに活動資金のご協力をお願いしています。活動資金は、日本赤十字社で進めている、災害時の救済物資や資機材の整備、救護要員の養成各種講習会など人道的な活動に使われています。

日本赤十字社では、毎年5月を「赤十字運動月間」とし、皆さんに活動資金のご協力をお願いしています。活動資金は、日本赤十字社で進めている、災害時の救済物資や資機材の整備、救護要員の養成各種講習会など人道的な活動に使われています。

●個人事業の方…平成25年、26年分の所得税確定申告書と決算書
●法人の方…過去2期分の法人税確定申告書と決算書
※決算後6か月を経過している場合は、直近の合計残高試算表が事業実績内容のわかる帳簿など
●借入金残高のある方…借入金の明細書
●設備資金でご相談の方…見積書
●創業融資でご相談の方…創業計画書(所定様式)
▽その他 子どもの教育費が必要な方は、教育資金の相談もできます。

赤十字運動月間
日本赤十字社では、毎年5月を「赤十字運動月間」とし、皆さんに活動資金のご協力をお願いしています。活動資金は、日本赤十字社で進めている、災害時の救済物資や資機材の整備、救護要員の養成各種講習会など人道的な活動に使われています。

▽問合せ あきる野商工会(☎)559・4511

▽日時 平成28年3月までの原則毎月第2木曜日 午後1時～4時(要予約)
▽場所 あきる野商工会本所(あきる野ルピア3階)
▽対象 市内小規模事業者と新規創業者など

迷惑電話でお困りならトビラフォンで、撃退!!

ボタン1つで簡単拒否設定。安全のお知らせ機能付き。

悪質な迷惑電話・営業電話からお客様を守ります!

0120-992-163

株式会社 INE

小学生～高校生のための国際交流(ホームステイ)夏休み海外研修交流プログラム

派遣先: イギリス・カナダ・オーストラリア・アメリカ・シンガポール・サイパン・フィリピン・フィジー

対象: 小学3年～高校3年生(事業により異なる)

期間: 7月23日(木)～8月16日(日)(8～18日間)

参加費: 258,000円～698,000円(予定)

内容: ホームステイ・スクール体験・英語研修・ボランティア体験・異世代交流・文化交流等

参加者募集

国際青少年研修協会