

▽やさしい水泳教室

●期間：10月20日～平成24年3月15日の木曜日(11月3日・24日、12月29日、平成24年1月5日・12日を除く全17回)

●時間：午後4時50分～5時50分

●内容：初級～中級者向けの水泳教室です。個々のレベルに合わせて楽しく泳ぎます。

●対象：18歳以上の方

●定員：30人

▽いきいきスイミング

●期間：10月21日～平成24年3月16日の金曜日(12月23日・30日、平成24年1月6日・13日を除く全18回)

●時間：午前11時50分～午後0時50分

●内容：個々のレベルに合わせて指導することで、泳力向上や体力維持増進、心身のリフレッシュをはかります。

●対象：50歳以上の方

●定員：30人

▽体づくり体操

●期間：10月21日～平成24年3月16日の金曜日(12月23日・30日、平成24年1月6日・13日を除く全18回)

●時間：午後2時～2時50分

●内容：しつかりとした呼吸と筋力強化で、リフレ

●期間：10月21日～平成24年3月16日の金曜日(12月23日・30日、平成24年1月6日・13日を除く全18回)

●時間：午後0時30分～1時20分

●内容：心地良い音楽を聴きながら普段使わない硬くなった筋や筋肉を呼吸に合わせて伸ばし、楽しくエクササイズします。

●対象：50歳以上の方

●定員：30人

▽リフレッシュヨガ

●期間：10月21日～平成24年3月16日の金曜日(12月23日・30日、平成24年1月6日・13日を除く全18回)

●時間：午後3時～3時50分

●内容：リンパを刺激して疲労回復を促し、簡単なエクササイズを取り入れ、気になる脂肪を効果的に燃焼させます。

●対象：18歳以上の方

●定員：30人

▽ヨガ&リンパマッサージ

●期間：10月22日～平成24年3月17日の土曜日(10月29日、11月5日、12月24日・31日、平成24年1月7日・14日、2月11日を除く全15回)

●時間：午後5時～5時50分

●内容：リンパマッサージを組み合わせたプログラムです。

●対象：18歳以上の方

●定員：30人



▽骨盤調整ヨガ

●期間：10月23日～平成24年3月18日の日曜日(12月25日、平成24年1月1日・8日を除く全19回)

●時間：午前10時～10時50分

●内容：大人気の骨盤を調整するヨガです。女性の方にオススメです。

●対象：18歳以上の方

●定員：30人

●期間：10月23日～平成24年3月17日の土曜日(10月29日、11月5日、12月24日・31日、平成24年1月7日・14日、2月11日を除く全15回)

●時間：午後3時～3時50分

●内容：リンパを刺激して疲労回復を促し、簡単なエクササイズを取り入れ、気になる脂肪を効果的に燃焼させます。

●対象：18歳以上の方

●定員：30人

あきる野
私の好きなところ
(31)

屋城のグラウンド



ここ屋城のグラウンドは、約40年前、私たち一家が、二宮に引っ越して来たとき

から、「私の好きなところ」です。
長さ230m、幅90mのよく手入れされた、広々とした芝張りです。東側には、桜並木があります。
ここへ来ると、気持ち清々します。春に咲く桜は、どこより生き生きとして見えます。
3人の子供たちを、よくここに連れて来ては、風揚げ、サッカー、ランニングをしました。その子供たちは、成人して、とくに都心に、移って行っていました。

その代わり、屋城のグラウンドは今、彼らの子供たち、つまり都会育ちの孫たちから、
「私の好きなところ」を募集
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「ところ」を教えてください。

市民の皆さんが「愛着」「親しみ」「誇り」を持っているあきる野市の魅力を伝えていきます。

ネットワーク

官公署などからのお知らせ

●国民年金保険料 控除
●証明書が送付されます

●国民年金保険料は、納めた全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象です。確定申告などで社会保険料控除の申告をする際には、今年1月1日から9月30日までに納めた国民年金保険料額を証明した「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要となります。この証明書は日本年金機構から11月上旬までに送付されます。

●「あきる野」を募集
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「ところ」を教えてください。

●「あきる野」を募集
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「ところ」を教えてください。

●「あきる野」を募集
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「ところ」を教えてください。

●「あきる野」を募集
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「ところ」を教えてください。

●「あきる野」を募集
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「ところ」を教えてください。

●「あきる野」を募集
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「ところ」を教えてください。

●「あきる野」を募集
あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「ところ」を教えてください。

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)

会員募集

●水友の会
日毎月3回、月曜日13時～14時30分/場五日市フアインプラザ/活水の中で楽しむ

シルバー人材センター

●日時・場所
●秋川地区：10月26日(水)午前9時～午後3時、シルバー人材センター(平沢32-1)
●五日市地区：10月27日(木)午前9時～午後3時、五日市ひろば

●費用 包丁1本200円から(1人何本でも可)

●問合せ (社)あきる野市シルバー人材センター(558-11414)

●都立五日市高校公開講座
初心者テニス教室

●日時 11月19日・26日の土曜日 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

●定員 15人(抽選)

●持ち物 テニスシューズ
●費用 1116円(受講料・スポーツ安全保険料)

●申込み方法 11月9日(水)まで、往復はがきに講座名、郵便番号

講演会など

●合気道基本技
無料体験講習会
10月28日(金) 19時～20時
●場所 秋川体育館/講天野成子さん/費無料/他合気道の基本技を実際に体験できます。
●問合せ あきる野市合気道連盟 天野 596-6141

みんなの栄養展

●日時 11月10日(木) 場あきる野
●場所 秋川地区/費無料/問秋川地区特定給食研究会 第2紫水園(石川) 596-5280

●申込み・問合せ 都立五日市高校経営企画室(〒190-0164 五日市894、596-0176)

無料調停相談会

●日時 11月12日(土) 午前10時～午後3時30分
●場所 立川市女性総合センター(立川市曙町2-36-2)、東京都八王子老成会館(八王子市市明神町3-5-1)

●相談員 民事調停委員、家事調停委員

●申込み方法 直接会場へ
●問合せ 東京家事調停協会(東京家庭裁判所内、03-3502-882)

記念撮影ご予約受付中!

セブ

◆ご予約の方には撮影料10%サービス
◆2ポーズ以上の方に撮影した写真よりカレンダー作製しプレゼント

撮影料 (何ポーズ撮っても) **¥5,000**
写真 6寸切サイズ(台紙付) 1枚 **¥4,500**

スタジオヤジマ
TEL 558-0070
移転先→あきる野市油平179-1

るのバレエスクール
生徒募集

○成人入門クラス 木曜朝
○幼児クラス新設 3才～
水曜 3:30～4:30

10月中
入会金
半額

秋川駅ロータリー前
お問い合わせ 090(9957)0758

地元のリフォーム工事店におまかせ!

増築工事・内外改装工事・水廻りリフォーム工事・外構工事
★フローリング工事 給湯器・風呂釜35～50%引き

6帖 ¥61,200より
8帖 ¥81,600より
(税別)

★外壁塗装 ローラー仕上げ ¥510,000(25坪)
足場、永久的、下地シーラー、中塗、仕上げ(数回木部除く)

●屋根瓦き替え ●12,000から(切手・香煙等)
●床取り替え ●外壁サイディング張り ●屋根断熱気取付 ●見直し無料

お得な工事いろいろ……お聞きください!

(有)東京リフォームサービス
あきる野市三内647-4 ☎533-0633