

あきる野ルピア

ルピア塾情報

- ママのためのワンコインエクササイズ 「ママのためのリフレッシュ体操」が名称変更となりました。
- 日時：11月12日(木)・26日(木) 午前10時15分～10時55分
- 定員：各6人
- 持ち物など：飲み物、タオル、マスク、動きやすい服装
- 費用：1回500円
- その他：子ども連れ歓迎
- 家計レックス「家計簿1か月チャレンジ」
- 日時：11月25日(水) 午前10時30分～正午
- 定員：5人
- 持ち物：筆記用具、電卓
- 費用：500円
- 表情筋を鍛えて若々しさを取り戻す「顔ヨガ」
- 日時：11月20日(金) 午前10時～11時
- 定員：6人
- 持ち物：鏡、飲み物
- 費用：1000円
- フラワーアレンジメント
- 日時：11月10日(火)・25日(水) 午後2時～4時
- 定員：各15人
- 持ち物：花ばさみ、袋

※詳しくは、ホームページをご覧ください。
※電話か窓口で申し込んでください。(午前10時～午後6時受付)

いきいき健康ヨガ

- 日時：11月4日・18日・25日の水曜日 午前10時～11時
- 定員：各10人
- 持ち物：飲み物、ヨガマットかバスタオル
- 費用：1回1000円
- ビニールシートを彫刻刀で彫る新しいアート「シャインカービング」
- 日時：11月7日(土) 午後1時～3時
- 定員：5人
- 費用：1000円
- ガラスフュージングで小物作り
- 日時：11月9日(月) 午後1時～3時
- 定員：8人
- 費用：2000円

小さな子どものおさんぽ会

木々が色づき始めた弁天山で、キノコや木の実などを見つけながら、気持ち良くハイキングします。毎年、大人気のコースなので、今年は2回に分けて募集します。歩くのが大好きなお子さんは自分の足で頑張り、よちよち歩きのお子さんは時々抱っこされながら、家族それぞれのペースで楽しみましょう。

- 日時 11月23日(月)
- ①午前10時～正午 のんびりコース(じっくりゆっくり進みたい子向け。0～3歳におすすめ)
- ②午後1時～3時 がんばりコース(一人でどんどん歩きたい子向け。3～5歳におすすめ)
- 集合場所 網代会館(網代200)
- 対象 市内在住の子どもとその保護者(未就学児向けの内容です)
- 定員 ①②それぞれ10組ずつ(申込み順)
- 持ち物など 飲み物、おやつ、雨具、長袖、長ズボン、帽子(ハチ避けのため、白っぽい服装をおすすめします)、歩きやすい靴、レジャーシート
- 費用 1人50円(保険代含む)
- その他 市ホームページに掲載している「感染症対策についてのお願ひ」を守り、参加してください。雨天の場合は、内容を変更して開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ホームページのサイト内検索で「おさんぽ」と入力)
- 申込み方法 参加したいコースを選んで、11月18日(水)までに電話で申し込んでください。
- 企画・運営 あきる野市環境委員会森のようちえん部会
- 申込み・問合せ 環境政策課環境政策係 ☎595-1110



※雨天の場合は、内容を変更して開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ホームページのサイト内検索で「おさんぽ」と入力)

●秋④コース「紅葉の引田を歩く」メタセコイアから秋川へ

●秋⑤コース「紅葉の引田を歩く」メタセコイアから秋川へ

●日時：11月20日(金) 午前9時

●日時：11月29日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

11月の市民ギャラリー (中央公民館)

あきる野ルピア ホームページ

●日時：11月7日(土)～8日(日) 午前9時～午後4時

●日時：11月28日(土) 午前9時～午後0時30分(小雨実施、荒天中止)

●日時：11月23日(月) 午後1時30分～3時30分

●日時：11月16日(月)・25日(水) 午後2時～4時

●日時：11月17日(火) 午後1時～3時

●日時：11月20日(金) 午前9時

●日時：11月20日(金) 午前9時

●日時：11月29日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

中央公民館からのお知らせ

申込み・問合せ ☎559-1221

●日時：11月29日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

●日時：11月20日(金) 午前9時

●日時：11月20日(金) 午前9時

●日時：11月20日(金) 午前9時

「広報あきる野」はスマートフォンなどでもご覧いただけます	
<p>電子版 (PDF版)</p> <p>市ホームページ</p>	<p>アプリ版</p> <p>行政情報アプリ「マチイロ」</p>
<p>電子書籍ポータルサイト「TAMA ebooks」</p>	<p>コードを読み取りアプリをダウンロード</p>