

いきいきセンター
「介護予防バランスアップ
教室」参加者募集

楽しい脳トレや音楽などにあ
わせて身体を動かすことで、危
険回避力や柔軟性を高めます。

▽日時 9月17日、10月1日・
8日・15日・22日の水曜日
(全5回) 午前10時～11時

▽場所 いきいきセンター集會
室

▽講師 岸由紀子さん(JCC
A講師・アドバンストレー
ナー)

▽対象 60歳以上の方

▽定員 20人(申込み順)

▽持ち物 飲み物、タオル

▽費用 無料

▽その他 グループ参加可

▽申込み方法 電話で申し込ん
でください。

※定員に満たない場合は、当日

参加が可能です。
▽申込み・問合せ いきいきセ
ンター ☎558-3344

認知症予防教室
「頭シャキッと教室」
参加者募集



認知症予防に必要な脳トレや
体操を楽しく行いましょう。頭
と体を同時に使うことで、脳は
元気にシャキッとします。

▽日時 10月1日から12月17日
までの毎週水曜日(10月9日
は木曜日、11月11日は火曜
日) 午後2時～4時(全12
回)

▽場所 あきる野ルピア3階産
業情報研修室

▽内容 脳トレ、体操、健康ミ
ニセミナー、ウォーキング、
体力測定

▽講師 健康運動指導士が介護
予防運動指導員

▽対象 市内在住の65歳以上
で、介護認定をお持ちではな
い方(要支援1・2を除く)

▽定員 15人(申込み順、初め
ての方優先)

▽持ち物など 飲み物、タオ
ル、筆記用具、動きやすい服
装・靴

▽費用 無料

▽申込み方法 9月2日(火)から
8日(月)までに電話で申し込ん
でください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援
課 高齢者支援係(直通55
8-1953)

高齢者げんき応援事業

▽受付時間 平日午前9時～午
後5時

▽対象 市内在住の65歳以上の
方

▽担当課 高齢者支援課高齢者
支援係

▽開戸センター
(☎550・2755)

▽萩野センター
(☎550・2722)

▽五日市センター
(☎533・0330)

▽「脳トレ教室」見学体験会
音読や簡単な計算などの脳ト
レ教材を使って脳の活性化と
若返りを図ります。

●日時・場所：9月10日(水) 午
前10時30分～11時30分・開戸
センター、9月11日(木) 午前
10時～11時30分・萩野セン

●日時・場所：9月10日(水) 午
前10時30分～11時30分・開戸
センター、9月11日(木) 午前
10時～11時30分・萩野セン

●日時：毎月第1・第3・第5

●費用：1回500円

●講師：センター職員

●定員：各センター16人(申込
み順)

●費用：1回500円

●日時：毎月第1・第3・第5

●費用：1回千円(材料費別)

●講師：吉野和子さん

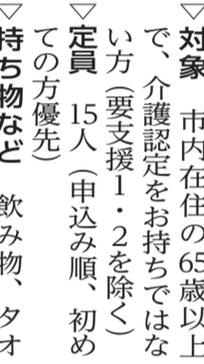
●定員：5人(申込み順)

●持ち物：なし

●費用：1回千円(材料費別)

参加が可能です。
▽申込み・問合せ いきいきセ
ンター ☎558-3344

認知症予防教室
「頭シャキッと教室」
参加者募集



認知症予防に必要な脳トレや
体操を楽しく行いましょう。頭
と体を同時に使うことで、脳は
元気にシャキッとします。

▽日時 10月1日から12月17日
までの毎週水曜日(10月9日
は木曜日、11月11日は火曜
日) 午後2時～4時(全12
回)

▽場所 あきる野ルピア3階産
業情報研修室

▽内容 脳トレ、体操、健康ミ
ニセミナー、ウォーキング、
体力測定

▽講師 健康運動指導士が介護
予防運動指導員

▽対象 市内在住の65歳以上
で、介護認定をお持ちではな
い方(要支援1・2を除く)

▽定員 15人(申込み順、初め
ての方優先)

▽持ち物など 飲み物、タオ
ル、筆記用具、動きやすい服
装・靴

▽費用 無料

▽申込み方法 9月2日(火)から
8日(月)までに電話で申し込ん
でください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援
課 高齢者支援係(直通55
8-1953)

●日時：9月17日(水) 午前10時
～11時30分・五日市センター

●講師：センター職員

●定員：各センター10人(申込
み順)

●費用：無料

●健康麻雀 脳のトレーニング
や仲間作りをしましょう。

●日時・場所：毎週木曜日 午
後1時～3時・開戸センター、
毎月第1・第3水曜日 午後
1時～3時・萩野センター、
毎週火曜日 午後1時～3
時・五日市センター

●祝日を除く。

●講師：センター職員

●定員：各センター16人(申込
み順)

●費用：1回500円

●日時：毎月第1・第3木曜日
午前10時～11時30分(祝日
を除く)

●講師：高岸綾子さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：1回500円

●やさしい俳句教室 俳句に合
わせた絵を描きます。俳句が
作れなくても大丈夫です。

●日時：毎月第3火曜日(祝日
を除く) 午前10時～正午

●講師：吉野和子さん

●定員：5人(申込み順)

●持ち物：なし

●費用：1回千円(材料費別)

中央公民館だより
申込み・問合せ
☎559-1221

電話、窓口、電子申請で申し
込んでください。



●費用：無料
●その他：申込み不要(当日先
着順)

高齢者対象スマートフォン相
談会

スマートフォンなどの基本
的な使い方などに関する疑問
や不安の解消のため、相談会
を開催します。

●日時：9月22日(月) 午前、午
後の2部制

●午前の部：午前9時～正午

●午後の部：午後2時～5時

●場所：中央公民館

●対象：60歳以上の方

●定員：各回12人(当日先着順)

●持ち物：スマートフォン

●費用：無料

●問合せ：スマートフォン普及
啓発事業事務局 ☎03・63
74・7746、年末年始を
除く平日午前9時～午後5
(時)

▽パソコンQ&A講習

●日時：9月24日(水)・26日(金)
午後2時～4時

●場所：中央公民館

●対象：市内在住の方

●定員：3人程度(申込み順)

●持ち物：ノートパソコン

●費用：無料

▽市民企画講座「ハワイは遠い
けれど、みんなでフラダンス
を楽しもう」

●運動が苦手な
人も得意な人も、障害のある
人もない人も上手な人に交
じって踊れば気分はハワイの
ワイキキビーチ

●日時：9月28日(日) 午前10時
～正午(9時30分開場受付)

●場所：中央公民館音楽室

●講師：ケリー尚子さん (Ke
'Olu Makani Pumehana
'O Ka La主宰インストラク
ター)

●対象：市内在住・在勤の方

●定員：40人(申込み順)

●費用：無料

●企画・運営：あきる野市青年
学級すまいる

●費用：無料
●企画・運営：あきる野市青年
学級すまいる

市民企画講座「国立国会図書
館の便利な使い方」

国立国会図書館のゆくとあきる野市の
図書館の未来」国立国会
図書館についてご存じですか。一
利用者としての使い方、進化
するサービスと地域の公立図
書館との連携、役割など今後
の展望などを学びます。

●日時：10月5日(日) 午後2時
～4時(1時30分開場受付)

●場所：中央公民館第6・7研
修室

●講師：齊藤誠一さん(千葉経
済大学短期大学部名誉教授)

●対象：市内在住・在勤・在学
の方

●定員：40人(申込み順)

●費用：無料

●企画・運営：図書館はともだ
ちの会

●費用：無料
●企画・運営：あきる野市青年
学級すまいる

あきる野市制施行30周年記
念「東京文化財ウィーク20
25企画事業」

市内の自然や文化財等を結んだコー
スを巡り、季節を感じ、楽し
みます。

●日時：10月28日(火) 午前9時
～午後3時(小雨決行、荒天
時11月16日(日)に順延)

●コース：秋川駅北口(集合)
→(バス)→下草花→草花遺
跡→慈勝寺→大澄山頂上→草
花神社→花蔵院→大行寺→小
宮神社→陽向寺→長泉寺跡→
御堂会館(昼食とミニ講義
「草花・瀬戸岡古墳群」)→羽
ヶ田遺跡→御堂上遺跡→小宮
久保地蔵尊→瀬戸岡会館→神
明社→第7号古墳→秋川駅
(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日市
駅(解散)

●コース：武蔵五日市駅(集合)
→権田坂→青梅道起点→徳蔵
寺の道標→樽沢/樽境→五日
市小学校北側→通称「瀬戸っ
川」→楞嚴寺薬師堂→郷土
館→旧市倉家住宅→玉林寺→
阿伎留神社・胸像と鉄道絵→
小庄/下田の遠望→粟島神社
→五日市ひろば→武蔵五日