決定しますので、お問い合わった。 ○その他 当日、天候不良の場 ○費用 無料

## ピックが開催されます東京2025デフリ

, フリ

電子申請

い者

(精神・身体重複可)と

あきる野市吹奏楽団

(キララバン

ド

養沢センター

午前

ÎÌ

時

第29回定期演奏会

小学生以上の知的障が

す。 れます。 い人のためのオリンピック」で 耳がきこえない・きこえにく デフリンピックは、国際的な 全21種目が、東京で開催さ

> 「スポーツフェスタ」 体験型イベント

開催

▽持ち物 室内シューズ、

〇日時

11月30日(日)

午後2時

(\( \mathbb{X}\) kiraraband@gmail.com)

(午後1時30分開場)

担当課

生涯学習推進課生涯

学習係

S&D秋川キララホ

定員

15人程度 (申込み順)

その家族・支援者

▽**問合せ** スポーツ推進課 ▽**期日** 11月15日出~26日水 ポーツ推進係(直通558 1 2 6 2 デフリンピック ホームページ ス

場所

横川観光ファインプラ

名)を添えて、電話かメール付き添い家族か支援者の氏住所、電話番号、障がい名、

ザ体育室

ボッチャ、ドッヂビー、

で申し込んでください。

**指揮** 小玉公二さん(常任指 ▽**指揮** 小玉公二さん(常任指 お断りする場合があります。

第 2 回

養沢の里

•

秋まつり開催

品

11月15日

(土)

午前10時

▽**申込み方法** 11月2~ ▽**申込み方法** 11月2~ ▼ 11月2~

一大まで

障がい名、年齢、

▽ 料 金

無料(全席自由)

※整理券はありません。

当日自

ホームページ (キララバンド

活動紹介)

由に入場できます。

午後3時

※スタンプラリー(8種目)に 卓球バレー、モルック、スラダーゲッター、ペタンク、 ポーツ輪投げ、ゴールボール くじに参加できます。 挑戦すると、特産品が当たる 無料

~金曜日

午前11時~午後4

⊠akiruno@asport.jp.

きる野総合スポーツクラブ 申込み・問合せ (一社)あ

[☎595・5190 (火曜

▽ ▽ **主**費 催用 ▽主催 西多摩地域スポーツ協議会・西多摩地域スポーツ

ポーツ推進係 ▽**担当課** スポーツ

ツ推進課

(キララバンド

●マルシェ養沢と養沢だんご汁 ▽**内容・場所・時間** ▽期日 11月16日印

▽主催

あきる野市吹奏楽団

●第2部…昔懐かしの曲

他他

などを実施します。 開催し、忍者体験、1

鍾乳洞体

め、スタンプラリーイベントを

養沢の魅力を知ってもらうた

netJ 時 )、

秋のヘルシースポーツ推進委員事業

ウォーキング

※詳しくは、市ホー ▽主管 西多摩地域広域行政圏 ご覧ください。 011 育課(☎042·598·1 スポーツ大会実行委員会 ムページを 申込み・問合せ ルピア塾情報

〉コース (バス移動)

→上養

沢バス停→養沢神社→小宮ふ

※雨天中止

蔵五日市駅集合・解散予定)

午後3時30分(JR武11月22日出)午前9時

ポーツ推 **担当課** ーツ推進係 スポー ツ推進 課

▽ 対象

市内在住・在勤・在学

の方

> 持ち物など

(申込み順)

バス代 (580

敷き物、

歩きやすい服装・靴

飲み物等、

雨具、

※変更する場合があります。

郷土資料館

→五柱神社→徳雲院→五日市 るさと自然体験学校(昼食)

市ホームページ



知的障が ボッチの ヤけ 教室

ひため、 ○ **日時** 30分~2時 次川体育。 次川体育。  $\vee$ 日時 11月24日川 午後1時)ための工夫をお伝えします。 シンプルな基本ルールに絞っ 家族や支援者と一緒に楽し ーツクラブ指導員 (一社) あきる野総合秋川体育館小体育室

前8時30分から17日川まで申込み方法 11月4日火の午

せください。

申込み・問合せ スポーツ推

んでください。

に、電話か電子申請で申し込

進課スポーツ推進係

●定員…15人 30分~11時30分 ●日時…11月4日火 ショップ 目指せ腸美人 自分で作る糀 の発酵調味料と栄養ワー (\$550·4700) 午前9

●持ち物…持ち帰り用袋(内容 ●費用…3500円 度のボウル、2キロ%まで計 量可能なはかり が入る大きさ)、エプロン、 量300ミリ烈の瓶3個程度

込み)

●日時…11月4日火 ▽面白凸凹絵の具で描く大人の 塗り絵「ディンプルアート」 午後1時

♥費用…2500円 ●定員…10人

●日時…11月10日回▽やさしい体操

(月)

午前

10

●費用…各2千円

み物、

筆記用具

持ち物…スタンドミラー、

飲

定員…各10人

~2時・21日金

午前11時

交通事故など第三者から受けたけがや病気は、

加入の健康保険へ届出しま

ょ

13日休·19日休·20日休·

●持ち物…飲み物

●定員…10人

月5日水・6日木・

共催 S&D秋川キララホ

▽60歳以上歓迎 持ち物…ヨガマッ 飲み物 トかバスタ

回で両手で弾ける」ピアノ 初心者の ノ 体 初

●費用…各1300円 ●持ち物…筆記用具 ●定員…各6人 ●日時…11月6日 午前9時~10時 (木) (教材代 20 日

●日時…11月9日回 午後1▽顔ヨガで老け顔改善! ●費用…2千円

●日時…11月15日4 > モダン金継ぎ 「グルー継ぎ」 定員…5人

リジナル書のパネル作り」手ぶらで!月一書道教室「オ 費用…3千円 午後1時

●日時…11月15日 ※パネルはお持ち帰りいただけ ●定員…8人 費用::3800円(材料費込み) ●申込み方法…電話か窓口で申●定員…100人(申込み順) ●費用…500 ※高校生以下無料

定員…各10人 11時

ベネチアングラスで作るアク費用…千円

●定員…4人 ●日時…11月11日火 15分~2時45分 セサリー講座 午後

1 時

▽電話か窓口で申

2時~午2

後で

6時)。 (午前10

※詳しくは、ホー

0

4

ペ

Т

ジ

▽テーブル茶道 ※作品は後日お渡し ●費用…2500円 リー金具付き します。 (アクセサ

イベント情報

●日時…11月14日会 ●定員…5人 (金) 午後

午後1時 参加型「パタカラ」 顔の恩返しがしたい 康体操 高齢者の皆

会場…トラストルピア3 開演 (1時30分開場) ●日時…11月30日間 午後2時 漫談形式でお話しします。 方とのおもしろエピソードをのアルバイトで出会った様々なの方の安否確認とお弁当配達 ピアホール とお弁当配達 の皆さんに笑 の皆さんに笑 階

振興課 商工 振興

▽**問合せ** あきる野市吹奏楽団 動紹介ページをご覧ください。 スタンプラリー・ ●篠笛と忍者の夕べ・午後3時) 10か所(午前11時 ~5時30分)

▽主催 養沢活性化委員会 取り、チラシをご覧ください ※詳しくは、2次元コードを読み gmail.com >**担当課**商工 ▽問合せ 

インスタグラム (チラシ)



~午後3時) 迎市 近バス電駅発養 いみ

30セ 分ン

後

4 養時

## 脊柱管狭窄症専門

全席自

由



☑ 10分歩くとしびれて立ち止まりたくなる ☑ 手術を勧められたがしたくない ☑ このまま歩けなくなってしまったら と不安

(初めての方限定キャンペーン) ☎ 042-11月中に限り通常1回7,700円が 550-8377 80 円

やまざき整体院 あきる野市秋川1-1-13 ABCビル202



フ」 お口のな

## (以下は広告枠です あきる野ルピア2F

永代供養墓、樹木葬・自然葬、ペット対応の お墓から、室内納骨堂、お墓のお引越しや 墓じまいまで、なんでもご相談ください。

終活・葬儀など の相談も承 おります

送日

車でお越しの際は「あきる野ルピア」提携駐車場をご利用ください。







ニチリョクお客様相談室(9:00~17:00/年中無休)