

健康



保健センターが全力サポート！ 計るだけダイエット 60 日コース

旅行や食事会があっても大丈夫！「脳のしくみ」に注目した、無理なく続けられる方法だから、効果的に健康的にダイエットが期待できます。今度こそ成功したい方へ！

▼日時 ①平成30年1月24日(水)、②2月1日(木)、③3月27日(火)いずれも午前9時30分～午後0時30分／会場 保健センター／対象 平成30年1月24日現在、64歳以下の市民の方

※特定保健指導対象者の方はご遠慮ください。
※全日程参加できない方は相談してください。

定員 20人(先着順)／持ち物 ①・③エプロン・三角巾・筆記用具・300円(材料費)・②運動できる服装・運動靴・汗拭きタオル・筆記用具

※自宅で体重測定を行っていただきます。デジタル体重計(50～100g単位)を用意してください。

内容 ①体重が減る訳は、ここにある！・ちよつと低糖質なヘルシーランチ(調理実習)・②みんなのダイエット知恵袋・からだを整え、気持ちよく動く(運動実習)・③元気はつら

つ！これからの私へ・野菜たっぷり！心も体も満足ランチ(調理実習)

①申込み・問合せ 12月4日(月)から、電話または直接保健センター内625へ(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

施設から



図書館

☎554-2280

大人のたのしみおはなし会 〜ほっとするひとときを一緒に〜

大人のためのおはなし会を図書館ボランティア「おはなしほっとん」が行います。「おはなしほっとん」は、大人のたのしみのおはなし会に合せてつくられたボランティアサークルです。懐かしい紙芝居、心

にしみる絵本、想像の世界が広がる語りが、あなたをお待ちしています。

▼日時 12月21日(木)午前11時～(1時間程度)／会場 図書館本館ボランティア室

※直接会場へお越しください。
入場料 無料／主催 図書館ボランティア「おはなしほっとん」／後援 羽村市図書館



▲「おはなしほっとん」イメージキャラクター「ほっとん」

おはなし夢フェスティバル

図書館で活躍しているおはなしボランティアサークルが合同で行う、バラエティ豊かなおはなし会です。いろいろな種類のおはなしで皆さんを楽しませてくれますよ。

赤ちゃんから大人まで、家族や友達を誘って、ぜひ見に来てください。おはなしボランティアに関心がある方の参加も大歓迎です。
ブックブック「ぐりとぐら

のおきやくさま」など、楽しいおはなしをします。

▼日時 12月9日(土)午前11時～(開場午前10時45分)／会場 図書館本館ボランティア室／入場料 無料

※直接会場へお越しください。

参加サークル

おはなしポケット

赤ちゃん向けおはなし会でおなじみのサークルです。人形や音楽を使って絵本の世界を楽しませてくれます。

おはなしいっぱいねずみくん

幼児向けおはなし会を担当しているサークルです。大型紙芝居やパネルシアターで楽しませてくれます。

木いちご

絵本や台本を見ずに物語を語る「ストーリーテリング」のサークルです。小学生向けおはなし会を担当しています。語り手の声が、おはなしの世界へ引き込んでくれます。

※各サークルでは、ボランティアを募集しています。関心のある方は、ぜひ図書館へ連絡してください。

志望校合格へ…新年度の大飛躍へ…それぞれの思いを実現するために！

冬期講習会受付中

小学部 中学部 高校部 いつでも体験受講して頂けます
お気軽にお問い合わせ下さい



Make it possible with EQ&IQ 能率学習研究会 塾式COSMO

小作教室

☎0120-232-109 (お問合せ: 13:00～22:00)

青梅教室

☎0120-609-109 (お問合せ: 14:00～22:00)



羽村市小作台 5-5-8



青梅市長淵4丁目1366-1F

HPは 塾式COSMO 検索
塾式LINE@は『@eq.cosmo』
塾式Twitterは『@jukushiki_cosmo』

小作教室となり
駐車場9台有
お子様の送迎も安心です

スイミングセンター

☎579-3210

第5期 水泳教室申込み

▼教室期間 平成30年1月7日(日)～3月3日(土)(曜日ごとの各全8回)／参加費 幼児水泳教室：5600円、小学生水泳教室：5200円、大人水泳教室：8800円／申込み 12月17日(日)～28日(木)の午前9時から午後8時50分までに、直接スイミングセンター受付へ(月曜日を除く)
※12月17日(日)は午前中のみ第1会議室で受け付けます。

トレーニングルームプログラム

12月クリスマス仮装イベント!

12月19日(火)～23日(土)の期間中、クリスマスの仮装をしてレッスンに参加しませんか? 仮装をして楽しさアップ! この機会に楽しく汗を流しましょう!
※仮装は、カチューシャ・お面・マントなど簡易的な格好でも大丈夫です。
※ジーン・パン・サンダルなどの

運動に適していない格好は禁止です。

▼対象レッスン ZUMBA・マリーシャルアーツ・リラックスナイトヨガ／会場 2階トレーニングルーム(ZUMBA・マリーシャルアーツ、2階会議室(リラックスナイトヨガ)／定員 20人(先着順)／参加費(1回) 800円(ZUMBA・リラックスナイトヨガ)、500円(マリーシャルアーツ)／持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物
※ZUMBAとマリーシャルアーツのみ室内用運動靴が必要です。

申込み 当日、直接2階サウナ受付へ

商工会から

決算説明会参加者募集

▼日時 12月6日(水)午後1時30分～4時／会場 産業福祉センター2階ホール／参加費 無料／内容 ①確定申告にあたっての留意点、②帳簿の締め切り方および家事費・家事関連費と必要経費の区分

の仕方など、③収支内訳書または青色決算書の書き方、④消費税などの決算方法など、⑤国税庁ウェブサイト「確定申告書等作成コーナー」および「e-tax」の概要
①申込み・問合せ 12月1日(金)から、電話で羽村市商工会 ☎555-6211(土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

福生病院組合から

公立福生病院 市民公開講座

睡眠時無呼吸症候群

▼日時 12月18日(月)午後3時～／会場 公立福生病院1階多目的ホール／定員 70人(先着順)／参加費 無料／講師 満尾和寿さん(循環器内科部長)
※直接会場へお越しください。
※公共交通機関を利用してお越しください(駐車場有料)。
①問合せ 福生病院患者支援センター ☎551-6210

競争入札に参加する方へ

福生病院組合が発注する平成30年度～32年度の物品買入れなどの競争入札に参加する方は、競争入札参加資格審査の申込書を提出してください。
▼受付期日・番号 ○継続申込者：平成30年1月22日(月)・3000～3200番、23日(火)・3201～新規申込者：平成30年1月24日(水)／受付時間 午前9時～午後5時(午後0時30分～1時30分を除く)
※24日(水)のみ午後3時まで受付会場 ○継続申込者：多目的ホール○新規申込者：大会議場／提出書類 当院指定用紙
※公立福生病院ウェブサイトからダウンロードをしてください。
持ち物 前回の受付票(継続申込者のみ)／申込み 各受付日の午後5時までに、直接受付会場へ
①問合せ 福生病院組合経理課 課用度営繕係 ☎551-1111(内)2554
※公共交通機関を利用してお越しください(駐車場有料)。

地域密着! 廃棄物処理ならおまかせ

お片付け 長年放置されたお部屋・あかずの間など... 廃棄物でお困り事はございませんか? このお悩み私達が解決します!

ポイントが貯まるよ! T-POINT
丸順商事(有)
富士見平2-1-14
(受付時間 8:30～17:00)
Before After
丸順商事有限公司 検索
☎042-554-2229

医療法人社団天陽会
柳田医院
日本糖尿病学会 糖尿病専門医 予約制
羽村市羽東 1-30-20 ※新奥多摩街道沿い
○診療時間 午前 8:30～12:30 午後 15:00～19:00 ※土曜日は～13:00
○休診日 日曜日・祝日
☎042-555-1800
●友の会あります● 羽村 糖尿 検索
内科 糖尿病内科 禁煙外来・特定健診
駐車場 ゆとりの20台

有料広告