

スポーツセンター (月曜休館) ☎ 555-0033

多摩・島しょスポーツ習慣
定着促進事業
第2回歩き方教室参加者募集

歩き方の基本と応用歩行としてのポールウォーキングなどを行います。第1回の教室に参加していない方もぜひどうぞ。

日 9月23日(月・祝) 午前10時～正午 会 スポーツセンター第2ホール 対 市内在住の方 定 50人(先着順) 持 動きやすい服装、飲み物、筆記用具 講 相原圭太さん(杏林大学保健学部理学療法学科助教) 主 羽村市スポーツ習慣定着促進事業実行委員会 申 9月15日(日)まで(月曜日を除く午前9時～午後5時)に、電話または直接スポーツセンターへ

夜間校庭使用受付 (10月分)

日 9月15日(日)～25日(水) 午前9時～午後9時 会 スポーツセンター 使用施設 羽村東小学校、羽村第三中学校

スイミングセンター (月曜休館) ☎ 579-3210

水中ウォーキング講習会

水の特性を生かしたさまざまな歩き方を紹介します。

日 9月28日(土) 午前10時～10時50分 対 16歳以上の方 定 30人(先着順) 費 市内在住・在勤の方400円/それ以外の方600円(いずれも保険料・入場料込み) 持 水着、水泳帽、タオルなど 申 当日の午前9時～9時50分に、直接スイミングセンタープール受付前へ

トレーニングルームプログラム

祝日限定大好評の「マーシャルアーツ & ZUMBA」を開催!

日 9月16日(月・祝) 午前10時～10時45分…マーシャルアーツ/午前11時～11時45分…ZUMBA 会 トレーニングルーム 対 中学生以上 定 20人(先着順) 費 (1回) セットで800円 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、室内履き

○マーシャルアーツ…格闘技術とフィットネス動作を組み合わせた動きで体幹を鍛える

○ZUMBA…ラテン系音楽に合わせたダンスエクササイズ

申 当日2階サウナ受付へ

シルバー人材センターから

第28回シルバーはむらふれあい祭り

シルバー人材センターの活動紹介や、書道・写真などの作品展示、焼きそば・スーパーボールすくいなどの模擬店、手芸品

の販売、各種教室の紹介、着付け実演、網戸張り・包丁研ぎなどの実演、健康相談、高齢者ちよこっと相談、和太鼓演奏、バザーなどを行います。

※バザー品を募集しています。

タオル、食器、衣類など引取りに伺います。

日 9月7日(土) 午前10時30分～午後3時(開会式午前10時30分～) / 8日(日) 午前10時～午後2時

| 日 時 | 事 業 |
|-------------------|------------|
| 7日(土) 午前10時30分～正午 | 健康相談 |
| 午前10時30分～午後3時 | 高齢者ちよこっと相談 |
| 午前11時30分～ | 和太鼓演奏 |
| 8日(日) 午前11時～ | バザー |

会・問 羽村市シルバー人材センター ☎ 554-5131

各種教室 受講者募集

元教員や指導経験などが豊富な会員が丁寧に指導する学習教室です。

学習教室

基礎学力向上が目的です。少人数制できめ細やかに指導。開講日の中から都合の良い日(コマ)を選択して受講できます。

対 小学生 科目 国語・算数・社会、学校の宿題 開講日 毎週火・水・木曜日(年末年始、祝日、5週目を除く) 時間 火曜日: 午後4時30分～6時 / 水・木曜日: 午後4時50分～6時20分

費 5,000円(1か月4コマ分) 定 各曜日若干名

理科・数学教室

都立高校などの入学試験に向けた理科問題と実験および数学を指導する学習教室です。

対 中学生 開講日 毎週木曜日(年末年始、祝日、5週目を除く) 時間 午後4時30分～6時 費 5,000円(1か月4回分) 定 8人

ならし英語教室

中学校進学に備えて、スピーキング、ヒアリング、ライティングなどをゆっくり着実に学習し、英語を将来の得意科目にすることを目指した教室です。

対 小学校5・6年生 開講日 毎週水曜日(年末年始、祝日、5週目を除く) 時間 午後4時～5時30分 費 4,500円(1か月4回分・テキスト代含む) 定 3人

共通事項

会 シルバー人材センター研修室 申・問 いずれも事前に、電話でシルバー人材センターへ

☎ 554-5131

入会説明会

日 9月13日(金) 午後1時30分～ 問 シルバー人材センター

☎ 554-5131

※情報アラカルトは、22ページから右へ読み進めてください。

社会福祉協議会から

福祉のしごと相談・面接会

お住まいの地域で福祉の仕事を探してみませんか。市内の福祉施設・事業所から直接話が聞けるほか、福祉の仕事の相談も受け付けます。

日 9月27日(金) 午後1時～4時 会 福祉センター大会議室 対 福祉のしごとに興味のある方・求職中の方 持 筆記用具など(雇用保険受給中の方は「雇用保険受給資格者証」を持参してください。) 内容 (1) 相談・面接会(出展施設・事業所が事業内容の説明やPRを行い、求職者と相談・面接) (2) 相談コーナー(福祉の仕事に関心のある方を対象とした相談) 共 羽村市社会福祉協議会・東京都福祉人材センター

申・問 社会福祉協議会総務課

☎ 554-0304

西多摩衛生組合から

フレッシュランド西多摩

災害時にも役立つ手作りエコ用品展

エコストーブ(ロケットストーブ)や雨水タンク、ソーラークッカーなどの実物展示や、作り方・使い方をパネル展示します。

期 9月10日(火)～23日(月・祝)

主 エコネットはむら

敬老の日イベント

70歳以上の方の浴場施設料金が半額になります。

期 9月14日(土)～20日(金) ※17日(火)の休館日を除く。

料金

| 区 分 | 割 引 料 金 |
|----------------------|--------------------|
| 羽村市・青梅市・福生市・瑞穂町 在住の方 | 3時間 250円 (通常500円) |
| | 1日 350円 (通常700円) |
| 上記以外に在住の方 | 3時間 400円 (通常800円) |
| | 1日 600円 (通常1,200円) |

※回数券、再利用券による利用はできません。

※年齢を確認できる免許証、健康保険証などの提示が必要です。

問 フレッシュランド西多摩

☎ 570-2626

※公式サイトもご覧ください。

福生病院組合から

市民公開講座「骨粗しょう症を知って予防しよう！」

日 9月10日(火) 午後2時～3時(予定) 会 公立福生病院1階多目的ホール 定 70人(先着順)

講 吉田英彰さん(整形外科副院長)、酒井郷子さん・樋山恵美さん(骨粗しょう症マネージャー・看護師)

※公共交通機関を利用してお越しください(駐車場有料)。

問 公立福生病院 ☎ 551-1111

志望校合格へ…新学期からの大飛躍へ…それぞれの思いを実現するために!

新学期生募集中

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

羽村市小作台 5-5-8 HPIは 塾式COSMO
〒110-0001 東京都千代田区千代 1-1-1 丸順商事(有) 小作教室

青梅市長淵 4丁目1366-1F 青梅教室
〒201-8501 東京都青梅市長淵4丁目1366-1F 丸順商事(有) 青梅教室

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

塾式LINE@は『@eq.cosmo』
塾式Twitterは『@jukushiki_cosmo』

地域密着! 廃棄物処理ならおまかせ

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!

Tポイントが貯まるよ!

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

医療法人社団天賜会 内科 柳田医院 糖尿病内科 禁煙外来・特定健診 予約制

日本糖尿病学会 糖尿病専門医

羽村市羽東 1-30-20 ※新奥多摩街道沿い

〇診療時間 午前 8:30~12:30 午後 15:00~19:00 ※土曜日は~13:00
〇休診日 日曜日・祝日

042-555-1800

友の会あります 羽村 糖尿 検索

駐車場 ゆとりの20台

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です

申込みの記載のない場合は直接会場へお越しください・費用の記載のない場合は無料です