

特に記載が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。費用の記載がない場合は無料。申込みの記載がない場合は直接会場へ。

## スポーツセンター (月曜休館) ☎ 555-0033

### エアロビクスカーニバル

ハロウィンエアロで楽しく汗を流しましょう！

**日** 10月29日(土) 時間は下表

**会** トレーニングルームスタジオ

**対** 中学生以上の方 **定** 各プログラム40人(先着順)※1人1レッスンまで **費** 市内在住・在勤…150円(中学生…70円)／市外…220円(中学生…110円)

※当日に個人利用券または回数券を持参してください。

**持** 運動できる服装、室内用運動

靴、個人利用券または回数券、タオル、ふた付きの飲み物など

※ハロウィンの時期です。運動可能であればハロウィンのグッズや衣装を身につけての参加も大歓迎です。

**申** 各プログラムとも、当日、受付時間に直接、スポーツセンター2階トレーニングルーム前へ

※プログラムによって受付時間が異なるので、注意してください。

**問** NP0 法人羽村市体育協会 ☎ 555-1698

**夜間校庭使用受付(11月分)**

**日** 10月15日(土)～25日(火)の午前9時～午後5時 **会** スポーツ

■エアロビクスカーニバル実施・受付時間

| プログラム      | 実施時間             | 受付時間         |
|------------|------------------|--------------|
| ビギナーエアロビクス | 午前9時45分～10時45分   | 午前9時～9時40分   |
| エアロビクス1    | 午前11時30分～午後0時30分 | 午前11時～11時25分 |
| エアロビクス2    | 午後2時～3時          | 午後1時～1時55分   |

## スイミングセンター (月曜休館) ☎ 579-3210

**期** 10月30日(日)～12月24日(土)

| 教室名          | 対象    | 実施時間                                                                                                           | 定員(申込順) | 費用          |
|--------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|
| 幼児水泳教室       | 3～6歳  | 火～金曜日午後3時～3時50分・午後4時～4時50分                                                                                     | 各回20人   | 全8回で6,400円  |
| 小学生水泳教室      | 小学生   | ●水・金曜日午後4時～4時50分・午後5時～5時50分<br>●木曜日午後5時～5時50分・午後6時～6時50分 ●土曜日正午～午後0時50分・午後1時～1時50分・午後2時～2時50分 ●日曜日午前11時～11時50分 | 各回20人   | 全8回で6,000円  |
| スイマーズ        | 小・中学生 | ●火・金曜日午後7時～7時50分 ●土曜日午後3時～3時50分                                                                                | 各回15人   | 全8回で6,800円  |
| パーソナルスイムレッスン | 小・中学生 | 11・12月の土曜日午後4時～4時50分・午後5時～5時50分                                                                                | 各回1人    | 全4回で20,000円 |
| 大人水泳教室       | 中学生以上 | 日曜日午後7時～7時50分                                                                                                  | 40人     | 全8回で7,000円  |
| 水球教室         | 小・中学生 | 月曜日午後5時～5時50分・午後6時～6時50分・午後7時～7時50分                                                                            | 各回20人   | 全8回で16,000円 |

※内容、持ち物など詳しくは問い合わせてください。

**申** 10月16日(日)～29日(土)午前9時～午後8時50分に直接、スイミングセンターへ

※「パーソナルスイムレッスン」の12月分は11月13日(日)～27日(日)に申し込んでください。

センター **使用施設** 羽村東小学校、羽村第三中学校

## プリモライブラリー はむら(図書館) (月曜休館) ☎ 554-2280

**館内整理日(休館日)**

**期** 10月18日(火)

### 小学生のみでの利用時間が 変わります

10月1日(土)～3月31日(金)は、小学生以下のお子さんだけで図書館を利用する場合は、午後4時30分までとなります。それ以降の利用には、保護者の付添いが必要です。その際は、お子さんと一緒に行動してください。ご協力をお願いします。

※小学生は午後5時以降、中学生は午後7時以降、16歳以上の保護者の送迎が必要です。

## シルバー人材センターから

### 初心者向けスマートフォン 講習会(Android限定)

スマートフォンを持っていて、もっと使いこなしたい方へ、わかりやすく基本から使い方をお伝えします。

※「iPhone(アイフォン)」の講習会は12月に実施予定です。

**講習会日時**

|     |                         |           |
|-----|-------------------------|-----------|
| 講習A | 11月11日(金)・18日(金)・25日(金) | 各回午後2時～4時 |
| 講習B | 11月14日(月)・21日(月)・28日(月) |           |

※3日間で1セットの講習です。  
**会** シルバー人材センター **対** 60歳以上で3日間の講習に全日参加できる方(3日間通して受講できない方は参加できません)

**定** 5人(申込多数の場合は抽選。結果は応募者各人に連絡)

**持** Androidスマートフォン(受講者が普段使用しているもの)、筆記用具

※iPhoneは対象外

**内** 電源の入れ方・ボタン操作方法、電話のかけ方・カメラの使い方、インターネット・メールの利用方法、アプリのインス

トール方法、地図アプリの利用方法 **講** デジタル活用支援員(所定の研修を修了したシルバー人材センター会員)

**申・問** 10月14日(金)までに、電話で、シルバー人材センターへ ☎ 554-5131

※車ででの来場はできません。

※12～1月に3回の講習会(講習C・D・E)を予定しています。

### シルバー入会説明会

**日** 10月17日(月)午後1時30分から **持** 印鑑、年度会費2,000円

※当日写真を撮影します。

**会・問** シルバー人材センター

☎ 554-5131

## 西多摩衛生組合から

### フレッシュランド西多摩

**臨時休館(保守点検)**

**期** 10月3日(月)・4日(火)

**イベント案内**

☆角田正彦写真展「紅葉」

**期** 10月5日(水)～16日(日)

**教室案内**

①フラダンス教室…毎週水曜日の午後1時～2時 ②ヨーガ教室…毎週木曜日の午後1時30分～2時30分 **費(1回)** ①②とも、羽村市、青梅市、福生市、瑞穂町在住の方800円／その他1,100円 ※参加費は、教室と入浴3時間

のセット料金です。  
※回数券、サービス券などは利用できません。  
※詳しくはウェブサイトをご覧ください。

**問** フレッシュランド西多摩 ☎ 570-2626



## 福生病院企業団から

### 市民公開講座「本当は怖い!? 糖尿病の予防について」

糖尿病は、発症すると完治することはなく、放置すると合併症を引き起こし「生活の質」を低下させ医療経済的にも大きな負担となります。予防について学びませんか。福生病院ウェブサイト動画を公開しています。  
**期** 10月31日(月)まで **内** ①糖尿病について(約7分間) ②糖尿病の原因(約6分間) ③糖尿病の予防について(約9分間) **講** いしかわ あいみ 石川 愛美さん(糖尿病看護認定看護師)

**問** 公立福生病院 地域医療連携室 ☎ 551-1111



有料広告

## かまた鍼灸マッサージ指圧治療院 小作駅より徒歩2分

## 健康をとります 日曜・祝日歓迎

☎ 042-578-9221 ☎ 090-7197-4411

**完全予約制** 9:00～20:00 羽村市小作台5-8-5 スペースエイツビル201 60分 5,000円 **定休日:不定休** 国家資格取得者



**主** 主催 **共** 共催 **後** 後援 **受** 受付 **資** 応募・申込資格 **申** 申込み **問** 問合せ

状況により、施設が休館したり、事業が中止・延期になる場合があります。最新情報は市公式サイト・各施設のウェブサイトなどを確認するか、問い合わせてください。