

健康

20～40歳女性にオススメ「ふらつとエクササイズ」 ID 1003871

ボディチェック 日時 10月3日(水)10:10～11:15 内容 握力・部位別筋肉量・脂肪バランス測定、長座体前屈など
ボディコンディショニングエクササイズ 日時 10月17日(水)・30日(火)10:15～11:15 内容 ストレッチや関節ほぐしにより骨格バランスを整える

いずれも 対象 市内在住・在勤・在学者 定員 70人 その他 11月以降の日程は市 HP 参照 問 健康課 (☎581-4111)

健康づくり推進員から～ウォーキンググループ～初秋の南浅川で秋とコスモスを探す ID 1009790

日程 10月10日(水)※雨天中止 集合 9:30京王線高尾山口駅改札口、12:30千人町桑の実公園※JR西八王子駅まで案内あり コース 高尾駒木野庭園～小仏関跡～陵南公園～南浅川緑地(7ヶ所) 費用 100円 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証※日傘はご遠慮を その他 開催日当日の実施確認は8:00～8:30に(☎080-4347-1265)へ 問 健康課(☎581-4111)

40代から始めよう～ロコモ予防教室 ID 1009972

日時 10月12日(金)または11月13日(火)10:00～12:00 会場 生活・保健センター 内容 簡単料理の実演と試食、ロコモ(簡単な体操) 講師 健康課栄養士、サポートルーム輝スタッフ 対象 おおむね40～70歳の市内在住

秋の交通安全市民のつどい ID 1009912

日時 9月22日(土)13:30～15:30 会場 ひの煉瓦ホール(市民会館)※直接会場へ 内容 式典、交通安全教室、日野高校女子ダンス部と明星大学チアリーディングサークルMiracle★starsによる演技 主催 日野警察署、日野交通安全協会、日野地域交通安全活動推進委員協議会 問 防災安全課(☎514-8963)



者 定員 申込制で各日先着18人 申込 9月18日(火)から電話 問 健康課(☎581-4111)

国保健康講座 ID 1006977

①あなたの血圧大丈夫?～高血圧を予防する生活習慣とは 日時 10月14日(日)13:30～15:00 講師 小松尚子氏(小松医院)

②パフォーマンス・マネジメント～ストレス解消のための行動分析学 日時 10月28日(日)13:30～15:00 講師 保立大氏(七生病院)

いずれも 会場 七生福祉センター 定員 申込制で先着35人 申込 ①10月12日(金)②26日(金)までに保険年金課(☎ hoken_kyufu@city.hino.lg.jp)へ電話またはEメール その他 ひの新選組ポイントを300ポイントプレゼント※ひの新選組WAONカードをお持ちでない方にはカードをプレゼント 問 保険年金課(☎514-8276)

趣味・教養

写真展～日野の魚たち ID 1009765

日時 9月23日(祝)～29日(土)9:00～21:30 ※29日は12:00まで、25日を除く 内容 市内の川や用水に生息する魚の写真展 写真提供 鶴田大郎氏 会場・問 カワセミハウス(☎581-1164)

障害者のための社会交流事業～軽スポーツ・ボッチャ ID 1007934

日時 10月3日(水)13:30～15:30 対象 障害者およびボランティア 定員 申込制で先着10人 申込 10月18日(木)～26日(金)に電話 会場・問 地域活動支援センターやまばと(☎582-3400※土曜・日曜日を除く)

歳三と彦五郎が祈った道～初秋の東光寺道ツアー

日程 9月29日(土) 集合 9:15日野宿本陣コース 日野宮神社～成就院東光寺～多摩川筑地河原武州一揆跡～平町会館～東照宮～大蔵院～西玉神社 定員 申込制で先着40人 費用 2,000円 その他 8:30から佐藤彦五郎新選組資料館オプションツアー(当日のみ公開の特別展示を見学)あり 申込 9月15日(土)～9月23日(祝)に日野市観光協

会(☎ info@shinsen.hino.com FAX 586-8961)へEメールまたはファクス。住所、氏名、年齢、電話番号、オプションツアー希望の有無を記入 問 日野新選組ガイドの会(小安☎090-6510-1968)

七生で歌おう～アコーディオンの伴奏でシャンソン・フォークソング ID 1000957

日時 10月3日(水)14:00～15:00 会場 七生福祉センター 定員 先着60人 問 七生公会堂(☎593-2911)

パソコン講習会(10月)

日時・内容・費用 下表の通り 対象 ①以外は文字入力ができる方 申込 9月22日(土)(必着)までに〒191-0011日野本町2-4-7日野市シルバー人材センターPC教室係へ(☎がき)で。希望講座名と番号、住所、氏名、電話番号、OS(分かる方)を記入 その他 個人指導あり。詳細は問い合わせを 問 同センター(☎581-8171)

番号・講座名	日時	費用	
①初めてのパソコン(基本操作)電源の入れ方など	10月21日(日)・28日(日)10:00～12:00	各3,000円(テキスト代含む)	
②Word-1 文字変換など	10月6日(土)・13日(土)13:00～15:00		
③Word-2 文章作成など	10月20日(土)・27日(土)13:00～15:00		
④Word-3 地図の作成など	10月12日(金)・19日(金)10:00～12:00		
⑤Word-4 ページ番号など	10月26日(金)・11月2日(金)10:00～12:00		
⑥デジカメ入門 写真の修整など	10月13日(土)・20日(土)10:00～12:00		
⑦パワーポイント 経営報告プレゼンテーションなど	10月21日(日)・28日(日)13:00～15:00		
⑧Excelでカレンダーを作る	10月14日(日)10:00～12:00		1,500円(テキスト代含む)
⑨スマートフォン 基本操作	10月27日(土)10:00～12:00		1,000円(テキスト代含む)

赤レンガプロジェクト～ファミリーコンサートin赤レンガAFTERNOON JAZZ ID 1007585

お子さまと一緒にジャズの演奏をお楽しみください。 日時 11月17日(土)14:30から 会場 ひの煉瓦ホール(市民会



▲名知玲美

館) 定員 160人 費用 1,500円※4歳～小学生500円 申込 10月1日(月)から文化スポーツ課赤レンガ担当へ電話または電子申請 問 文化スポーツ課(☎514-8462)

スポーツ

平山台文化スポーツクラブから 申込 電話 問 同クラブ(☎506-9979) ID 1003186

ビーチボール教室 日時 9月18日(火)・25日(火)13:30～16:00 会場 平山台健康・市民支援センター 講師 有竹洋子氏(スポーツ推進委員) 費用 300円※会員150円

ハンドロウル教室 日時 9月20日(水)・27日(水)13:30～15:30 会場 平山台健康・市民支援センター 講師 小堤吉寿氏(スポーツ推進委員) 費用 200円※会員100円

平山台山歩き 日程 9月25日(火) 集合 9:10JR中央本線藤野駅改札出口 コース 陣馬登山口～尾根コース～陣馬山～新ハイキングコース～陣馬高原下～高尾駅(約9ヶ所) 費用 500円

ターゲットバードゴルフ体験 ID 1009802

日時 9月27日(木)10:00から※12:00以降は自由参加、雨天時は10月2日(火) 会場 多摩川グラウンド 内容 コースラウンド体験、ショット体験、実技指導 定員 申込制で先着20人 申込 9月26日(水)までに電話 問 株フクシ・エンタープライズ(☎514-9178)

はつらつウォーキング ID 1009819

日程 9月29日(土)※雨天中止 集合 8:30多摩川グラウンド管理棟 コース クリーンセンター～浅川公園グラウンド(7ヶ所)※途中梨の試食あり 定員 申込制で先着20人 費用 1,000円(保険、

お土産付き) その他 歩き方講習あり 申込 9月25日(火)までに電話 問 株フクシ・エンタープライズ(☎514-9178)

東部会館温水プールいきいき教室 会場・問 同プール(☎583-5266※9:30～20:30) ID 1000974

無料水中ウォーキングアドバイス 日時 10月5日(金)11:00～11:30※直接会場へ 費用 入場料別途

楽に長く泳ぎたい・より早く泳ぎたい方へ～無料スイミングアドバイス 日時 10月5日(金)11:30～12:00※直接会場へ 費用 入場料別途

初心者のためのドル平こども水泳教室 日時 ①水曜日コース…10月31日～12月5日の毎週水曜日②木曜日コース…11月1日～12月6日の毎週木曜日いずれも16:00～17:00 対象 水慣れはできているが泳げない小学生 定員 若干人 費用 9,000円※入場料別途 申込 10月5日(金)(必着)までに〒191-0021石田1-11-1東部会館へ(☎がき)で。住所、氏名、電話番号、学年、希望コース、泳力を記入※10月12日(金)以降に結果通知を送付

市民体育大会 ID 1003171

弓道競技 日時 10月6日(土)9:30から 会場 南平体育館※9:00～11:00に直接会場へ 内容 個人戦8射(4つ矢2回)的中制 対象 中学生以上で経験のある市内在住・在勤・在学者 問 日野市弓道連盟(大工原☎584-6903)

柔道競技 日時 10月14日(日)10:00から 会場 市民の森ふれあいホール 対象 市内在住の小・中学生 費用 500円 申込 9月28日(金)17:00までに市民陸上競技場内日野市体育協会事務局へ申込書(市役所3階文化スポーツ課、市民陸上競技場、南平体育館、市民の森ふれあいホールにあり)を持参 問 日野市柔道連盟(生沼☎585-1422) 問 緑と清流課(☎514-8307)

空手道競技 日時 11月18日(日)9:30から 会場 市民の森ふれあいホール 内容 形の部、組手の部※実施要項参照 対象 市内在住・在勤・在学者、日野市空手道連盟会員・賛助団体など 費用 1種目1,500円 申込 9月30日(日)17:00(必着)までに日野市空手道連盟(日野 FAX 582-3598)へ申込書(市役所3階文化スポーツ課、市民陸上競技場、南平体育館、市民の森ふれあいホールにあり)をファクス 問 同連盟(日野☎090-4965-4008)

多摩・三浦丘陵ウォーキングラリー⑫ ID 1009673

日程 10月20日(土)※荒天中止 集合 9:00～10:00JR横浜線相原駅西口ロータリー※順次出発 コース 相原中央公園～七国公園～宇津貫公園～栃谷戸公園～磯沼ミルクファーム(9.5ヶ所) 定員 申込制で先着300人 申込 9月19日(水)～10月12日(金)に株URリンクージ(☎03-3272-6017)へ申込書(市役所3階緑と清流課にあり。または多摩・三浦丘陵トレイル HP からダウンロード可)をファクス 問 緑と清流課(☎514-8307)

日野レッドドルフィンズ応援バスツアー ID 1009838

日程 10月20日(土) 集合 11:30日野駅および市役所、11:45イオンモール多摩平の森および高幡不動駅、17:30～17:45に集合場所で解散 内容 14:00から秩父宮ラグビー場(港区)で行われる「日野レッドドルフィンズ対サントリーサンゴリアス」を観戦 対象 市内在住・在勤・在学者 定員 申込制で先着100人 申込 9月18日(火)～28日(金)9:00～17:00に電話(2人まで申し込み可)。申込者全員の住所、氏名、電話番号、性別、年齢、希望乗車場所を伺います 問 文化スポーツ課(☎514-8465)

女性防災リーダー育成講座 女性の視点で地域の防災力をアップする!

ID 1009716

災害時や地域の防災活動で活躍できる女性防災リーダーを育成する講座です。 日時・内容・講師・対象・定員 右表の通り 会場 多摩平の森ふれあい館 その他 申込制で手話、1歳～未就学児先着4人の保育あり(10月1日(月)までに申し込み) 申込 10月10日(水)までに男女平等課(FAX 584-2748 ☎ danjyo@city.hino.lg.jp)へ電話、ファクスまたはEメールで。住所、氏名、電話番号を記入 問 男女平等課(☎584-2733)

日時	内容	講師	対象・定員
10月12日(金)10:00～12:00	「女性の視点」がカギとなる!地域防災力アップの秘訣	坂田静香氏(特定非営利活動法人男女共同参画おた理理事長)	市内在住・在勤・在学の女性 20人
10月19日(金)10:00～12:00	避難所運営HUGゲーム～避難所運営を疑似体験しよう!	宮崎雅也氏(日野市社会福祉協議会)	市内在住・在勤・在学の女性 20人
10月20日(土)10:00～12:00	【公開講座】災害時のトイレ・衛生対策～トイレの備え、してますか?	高橋聖子氏(国際防災コンサルタント)	60人