

催し

スポーツ

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

はじめての水中ウォーキング
日時 12月14日(金)・21日(金)11:00～12:00
※全2回 **定員** 申込制で先着7人 **費用** 2,700円※入場料別途 **申込** 12月6日(木)までに電話
骨盤なめらか体操教室
日時 12月の毎週土曜日11:00～12:00
※29日(土)を除く **定員** 10人 **費用** 5回5,400円のチケット購入制

ちょこっとウォーキング～体力測定ウォーキング
ID 1010559

日程 12月9日(日)※小雨実施・荒天中止 **集合** 9:30多摩平第七公園※直接集合場所へ **コース** 多摩平緑地通り～市民会館前～新町交流センター(4*_㍉) **案内** 市スポーツ推進委員 **体力測定内容** 歩幅測定、握力、開眼片足立ちなど **持ち物** 飲み物、雨具、タオル **その他** 日野新選組ポイント200ポイント付与シールプレゼント。体力測定のための参加も可、新町交流センターで10:00に受け付け **問** 文化スポーツ課(☎514-8465)

会員募集 スポーツや文化活動を一緒に始めませんか？

平山台文化スポーツクラブ

ID 1003186

平山台文化スポーツクラブは、平山台健康・市民支援センターを拠点に子供からシニアまで、少額の会費で好きな種目に参加できるクラブです。健康づくり・仲間づくりに、興味を持ったプログラムに参加してみませんか？

問 平山台文化スポーツクラブ事務局(平山台健康・市民支援センター内 ☎506-9979)

今月のご案内

詳細は平山台文化スポーツクラブ **HP** をご覧ください。

書道教室 **日程** 11月20日(火)13:30～16:00 **会場** 平山台健康・市民支援センター **講師** 寺島亜希子氏(市民書道家) **費用** 700円※会員600円

平山台山歩き～笹尾根(上野原) **日程** 11月27日(火) **集合** 8:15JR中央線上野原駅南口(高尾駅7:47発河口湖行き乗車)、15:00JR五日市線武蔵五日市駅解散 **コース** 井戸～軍刀利神社～生藤山～熊倉山～栗坂峠～浅間峠～上川乗(8.5*_㍉) **費用** 600円※交通費実費



日野レッドドルフィンズ応援バスツアー **ID** 1010600

日時 12月2日(日) **集合** 8:30日野駅・市役所・イオンモール多摩平の森・高幡不動駅。15:30に集合場所で解散※応募状況により集合場所および時間変更あり **内容** 11:30から熊谷スポーツ文化公園(熊谷市)で行われるジャパンラグビートップリーグ順位決定1回戦「日野レッドドルフィンズ対東芝ブレイブルーパス」の試合を観戦 **対象** 市内在住・在勤・在学者 **定員** 申込制で先着100人 **申込** 11月15日(木)～22日(木)9:00～17:00に電話。申込者全員の住所、氏名、電話番号、性別、年齢、希望乗車場所を聞き取ります※1人で2人まで申し込み可 **問** 文化スポーツ課(☎514-8465)

健康

健康づくり推進員から
問 健康課(☎581-4111)※開催日当日の実施確認は8:00～8:30に(☎080-4347-1265)へ

第1グループ～江戸の秘境散策ふくろうみずくの里めぐり
ID 1010398

日程 11月28日(木)※雨天中止 **集合** 10:00JR高田馬場駅早稲田口改札(黄色の小旗が目印)、13:30池袋駅解散※直接集合場所へ **コース** 高田南公園 **📍**

～面影橋～山吹の里～南蔵院～金乗院～みみずく公園～鬼子母神(5*_㍉) **費用** 100円 **持ち物** 飲み物、帽子、健康保険証、弁当

第4グループ～今日も明日も元気かい・ウォーキング **ID** 1010405

日程 11月27日(火)※雨天中止 **集合** 9:30モノレール高幡不動駅改札(黄色の小旗が目印)、12:30JR青梅線福生駅解散※直接集合場所へ **コース** 原ヶ谷戸どんぐり公園～文化の森～ほたる公園～縞屋の滝～清岩院(5*_㍉) **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証、タオル

ウォーキンググループ～日野市内富士山ビューポイント巡りⅡー南西部 **ID** 1010461

日程 12月12日(水)※雨天中止 **集合** 9:30出口公園、12:30JR高幡不動尊五重塔前解散※直接集合場所へ。平山城址公園駅から集合場所まで、解散場所から高幡不動駅までの案内あり **コース** 大福寺公園～南平駅西交流センター～日鋼団地～七曲り～南平丘陵公園～環境省研修センター～かたらいの路～南平東地区センター横～高幡不動尊見晴台(6.5*_㍉) **費用** 100円 **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

健康体操～ストレッチでシェイプ！健康と美しさを手に入れよう！

体が軽く動かしやすく、血液の流 **📍**

●定期プログラム

スポーツ系

- | | |
|-----------|----------------|
| ①スポーツ吹き矢 | ⑩ヨガ (1) (2) |
| ②ビーチボール | ⑪健康体操 |
| ③護身合気道 | ⑫フラダンス (入門・中級) |
| ④卓球 | ⑬ターゲットバードゴルフ |
| ⑤グラウンドゴルフ | ⑭ソフトエアロビクス |
| ⑥バドミントン | ⑮ノルディックウォーキング |
| ⑦太極拳 | ⑯ズンバ |
| ⑧ストレッチ | ⑰山歩き |
| ⑨ハンドロウル | ⑱街歩き |

文化系

- | | |
|----------------|----------|
| ①絵画教室 | ⑥コーラス |
| ②樹脂粘土細工 | ⑦裏千家茶道教室 |
| ③英会話教室 (1) (2) | ⑧バステル絵画 |
| ④子供の英語教室 | ⑨煙製教室 |
| ⑤男の料理教室 | ⑩書道教室 |

れがよくなることを実感しましょう。
日時・会場 12月5日(水)13:30～15:00東町交流センター、7日(金)10:00～11:30七生台地区センター、13:30～15:00川北地区センター **対象** 軽度の運動ができる市内在住者 **定員** 申込制で各回先着30人 **申込** 11月19日(月)から電話 **問** 日野市企業公社(☎587-6321)

地域介護予防活動支援事業～高齢者が元気で暮らし続けられる地域を目指して

日時 12月7日(金)9:30～11:30※受付は11:00まで **会場** 平山交流センター **内容** シニア体力測定会 **対象** 65歳以上の方 **申込** 電話 **問** 日野市社会福祉協議会(☎584-1294)

からだ分析＆運動講習会～運動前に体の自己分析をしてみませんか **ID** 1003870

日時 12月16日(日)10:00～11:30 **会場** 生活・保健センター内健康サポートルーム輝 **内容** 体成分(筋肉・脂肪)測定、簡易体力測定、運動に関する指導 **講師** サポートルーム輝スタッフ **対象** 18歳以上の市民※サポートルー **📍**

商店会どっと混む！商店会を応援しよう！

高幡若宮通り商店会～光のフェスタ
日程 11月22日(木)～2月3日(日) **内容** 和の光から洋の世界をイルミネーションが作り出す **問** 小林(☎090-1420-3521)

高幡不動商店会～高幡不動商店会謝恩福引歳末セール

日程 11月24日(土)～12月9日(日) **内容** 抽選会、ふれあいギャラリー **その他** 抽選会は12月8日(土)・9日(日)12:00～18:00 **問** 堀内(☎591-3327)

高幡不動参道会～歳末謝恩セール
日程 12月1日(土)～15日(土) **内容** ちょうちん飾り **その他** 期間中に買い物をした方にお買物券、のりを配布 **問** 峯岸(☎080-9804-8244)

南平駅南口商店会～歳末大売出し
日程 12月3日(月)～16日(日) **内容** 抽選

ムに登録のない方でも参加可 **定員** 申込制で先着20人 **申込** 11月19日(月)から電話 **問** 健康課(☎581-4111)

子供・保護者向け

みんなで話そう！シングルママ・パパの集い **ID** 1008504

ひとり親同士で気軽におしゃべりしませんか。お子さまと一緒に参加できます
日時 11月25日(日)15:00～16:30 **会場・問** 地域子ども家庭支援センター万願寺(☎586-1312)

保護者向け～読み聞かせに合う絵本を紹介 **ID** 1010270

日時 11月29日(木)10:30～11:00 **会場** 中央図書館※直接会場へ **対象** 小学校などで読み聞かせをする方 **その他** 詳細は図書館 **HP** 参照 **問** 中央図書館(☎586-0584)

図書館おはなし会
ID 1010253

高幡図書館(☎591-7322) **日程** 12月5日(水)・19日(水)中央図書館(☎586-0584) **日程** 12月12日(水)・27日(木)多摩平 **📍**

図書館(☎583-2561) **日程** 12月13日(木)(ひよこタイム)・26日(水)日野図書館(☎584-0467) **日程** 12月19日(水)平山図書館(☎591-7772) **日程** 12月20日(木)(ひよこタイム)百草図書館(☎594-4646) **日程** 12月28日(金)

いずれも **対象** 0～2歳児、3歳～未就学児、小学生以上のいずれか **その他** ひよこタイムとは乳幼児連れの保護者が気兼ねなく来館できる時間。詳細は問い合わせまたは図書館 **HP** 参照

3Dプリンター活用教室
ID 1010272

日時 12月8日(土)10:00～15:00 **会場** PlanT(多摩平の森産業連携センター) **内容** CADソフトの基礎(FreeCAD)、3Dプリンターによる造形 **講師** 川原万人氏(明星大学准教授) **対象** 小学5年～中学生と保護者 **定員** 申込制で先着4組 **その他** 設計したデータを造形した作品を後日お渡し **申込** 日野市商工会(☎586-6063 ✉mn.kobayashi@shokokai-tokyo.or.jp) へ電話、ファクスまたはEメールで。住所、氏名、電話番号、学年を記入 **問** 日野市商工会(☎581-3666)

ID 1010397

市内の頑張る商店会が実施する冬のイベント事業をご紹介します。なお、都合により内容などが変更になる場合があります。事前に各商店会にご確認ください。

問 産業振興課(☎514-8437)

ジでの発表、模擬店など **問** 田中(☎090-8304-6862)

南平中央商店会～クリスマスイルミネーションフェア

日程 12月10日(月)～22日(土) **内容** イルミネーションの飾りつけ、子供向けお菓子の配布、抽選会 **その他** 抽選会は23日(祝)・24日(振休) 10:00～17:00 **問** 加藤(☎593-0427)

豊田商店会～歳末福引きセール

日程 12月14日(金)～31日(月) **内容** 福引抽選会、大判焼・風船を無料配布 **その他** 期間中買い物をした方に金額に応じた抽選補助券を配布。抽選会は12月31日(月)22:00～1月1日(祝)1:00に若宮神社で開催 **問** 高野(☎583-5385)