

健康

おはよう体操 ID 1010200

日時 10月7日～令和2年3月30日の毎週月曜日7:45～8:15※祝日を除く
会場 多摩川グラウンド野球場B面※冬季は同グラウンド管理棟。直接会場へ
内容 定期的に運動をする習慣を身に付け、健康づくりを実践
対象 市内在住・在勤・在学者 問 (株)フクシ・エンタープライズ(☎514-9178)

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…①は8:00～8:30に、②は6:30～8:30に☎080-4347-1265へ、④は8:30～9:00に健康課へ

①第1グループ～魚の食卓のみなもと、豊洲市場から旧市場築地へ ID 1012404

日程 10月25日(金)※雨天中止 集合 10:00有楽町線豊洲駅改札口(豊洲公園)、12:30築地場外市場解散※直接集合場所へ
コース 新魚市場～晴海～勝鬨(約4.5km) 費用 100円 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

②第2グループ～立川防災館に立ち寄り防災の体験学習をしてみよう ID 1012405

日程 10月29日(火)※雨天実施 集合 8:00多摩都市モノレール高松駅改札口、12:30昭和記念公園花みどり文化センター解散
コース 高松駅～立川防災館(防災ミニシアター鑑賞、各体験など)(5km) 定員 申込制で先着50人 費用 100円 申込 10月15日(火)までに健康課へ電話

③第3グループ～笑って元気に！健康づくりの一里塚！ ID 1012403

日時 10月21日(月)13:30～15:30 会場 新町交流センター※直接会場へ
内容 健康体操・歌など 講師 市健康体操サポーターなど 費用 100円 持ち物 飲み物、タオル

④第4グループ～百草倉沢の里山の秋を歩こう ID 1012406

日程 10月29日(火)※雨天中止 集合 10:00上落川公園、12:00百草園駅解散※直接集合場所へ
コース モグサファーム～百草六地藏～倉沢川緑地(5km) 費用 240円(百草園入園料) 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

第5回日野市健康交流事業～晴ればれ健康シニアライフ ID 1010165

日時 10月15日(火)13:30～15:00 会場 イオンモール多摩平の森イオンホール※直接会場へ
内容 高齢者向けのウォーキング教室 講師 TOMO氏(デューク更家公認ウォーキングスタイル) 対象 おおむね60歳以上の方
問 日野市老人クラブ連合会(☎080-4573-8853※平日9:00～17:00)、市高齢福祉課(☎514-8495)

介護予防教室

転倒予防教室 日時・会場 10月4日(金)・18日(金)14:00～15:30…百草団地集会所(百草)、16日(水)13:30～15:00…中央福祉センター

高齢者にも優しい椅子ヨガ 日時 10月11日(金)10:00～11:15 会場 マザアス日野(万願寺)

ひの筋体操 日時 10月15日(火)13:30～14:45 会場 川北地区センター

懐唄会 日時 10月16日(水)10:00～11:00 会場 勤労・青年会館

ぴんしゃんウォーキング 日時 10月21日(月)13:45～15:00 会場 南平体育館

音楽教室 日時 10月24日(木)13:30～15:00 会場 さくら集会所(多摩平)

歌って笑って音楽体操 日時 10月29日(火)13:30～14:45 会場 光の家講堂(旭が丘)

いずれも 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)

生活・環境

東京しごとセンター多摩の就業支援(10月) ID 1003501

内容 34歳以下対象・若者と企業の交流会ほか多数 その他 詳細は東京しごとセンター多摩 HP 参照 問 同施設(☎042-329-4510)

キャリアアップ講習10月募集科目 ID 1008142

申込方法など詳細はお問い合わせください。
募集科目 ①3級簿記受験対策(1)(2) ②クラウドアプリケーションを活用した経営・業務管理 ③HTML5とCSS3によるホームページ作成 対象

中小企業に在職中(派遣・契約・パート社員を含む)の都内在住・在勤者
定員 ①40人②③25人 費用 ①3,200円②③6,500円 問 多摩職業能力開発センター府中校人材育成プラザ(☎042-367-8204)

全年齢層対象～仕事探しの出張相談会&面接会 ID 1010271

日時 10月11日(金)14:00～15:30 会場 Plan T(多摩平の森産業連携センター)
内容 求人検索・紹介・就職相談、企業面接会 申込 企業面接会のみ事前に電話 問 ハローワーク八王子(☎042-648-8681)

水辺のある風景日野50選ガイドツアー ID 1012587

日程 10月12日(土) 集合 9:00京王線高幡不動駅北口階段下、12:00百草園駅解散
コース ふれあい橋～向島用水親水路～せせらぎ農園 対象 3歳以上歩ける小学生以上の市内在住者※小学生は保護者同伴 定員 申込制で先着20人 申込 10月1日(火)から電話 問 緑と清流課(☎514-8309)

雑木林ボランティア講座公開講座～みんなの環境セミナー「里山づくり」 ID 1012541

日時 10月12日(土)9:30～15:00 会場 カワセミハウス、黒川清流公園
内容 講演会、植物観察 講師 倉本宣氏(明治大学農学部教授)など 定員 申込制で先着20人 申込 10月3日(休)から電話 問 カワセミハウス(☎581-1164)

虹友カフェ～LGBTとその家族・友人のためのコミュニティスペース ID 1011381

日時 10月20日(日)13:30～16:00※入退室自由 会場 多摩平の森ふれあい館※直接会場へ
対象 本人、親族、支援者 その他 茶菓子あり 問 男女平等課(☎584-2733)

湧水めぐりin日野市豊田

日程 10月26日(土) 集合 13:00豊田駅南口、15:30カワセミハウス付近解散
内容 豊田駅周辺の湧水や井戸を巡り、地下水や水循環について理解を深める約5kmのウォーキング・イベント 定員 申込制で先着45人 その他 中止の場合は日本地下水学会市民コミ

ュニケーション委員会 HP でお知らせ 申込 同委員会 HP または学会事務局(☎ chikasui@nifty.com)へ電話 またはEメール 問 同委員会(☎03-3549-1135)

見て聞いて知ろう・くろかわシリーズ「黒川清流公園誕生秘話」 ID 1012417

日時 10月22日(祝)14:00～16:00※直接会場へ
講師 笹木延吉氏(元市職員) 会場・問 カワセミハウス(☎581-1164)

保育士就職支援研修・就職相談会 ID 1009997

日時 10月22日(祝)①10:00～14:30②14:30～16:00 会場 武蔵野スイングホール(武蔵野市)※入退場自由
内容 ①就職支援研修会②就職相談会 対象 都内で就職を希望する保育士有資格者または資格取得見込みの方 問 東京都保育人材・保育所支援センター(☎03-5211-2912)

普通救命講習 ID 1002423

日時 10月27日(日)9:00～12:00 会場 日野消防署
内容 心肺蘇生、AEDの使用法、窒息の手当、止血の方法など 定員 申込制で先着10人 費用 1,400円(テキスト代) 申込 10月1日(火)から電話 問 日野消防署(☎581-0119)

日野市・多摩市わかち合いの会～自死遺族支援事業 ID 1003313

日時 10月27日(日)14:00～16:00 会場 関戸公民館(多摩市)※直接会場へ
内容 身近な人を自死で亡くされた方が集い、お互いを尊重し、ありのままの気持ちを分かち合う 問 セーフティネットコールセンター(☎514-8542)

認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座 ID 1003585

認知症サポーター養成講座 日時 ①10月31日(木)13:00～14:30②11月13日(水)10:00～11:30※②は講座終了後、浅川苑の見学あり 会場 ①勤労・青年会館②高幡福祉センター 定員 申込制で先着①10人②20人
ステップアップ講座 日時 ③10月31日(木)14:45～16:15④12月18日(水)10:00

～11:30 会場 ③勤労・青年会館④高幡福祉センター 対象 サポーター養成講座修了者 定員 申込制で先着③10人④20人

いずれも 申込 電話 問 ①③地域包括支援センターすてっぷ(☎582-7367)②④地域包括支援センターあさかわ(☎593-1919)

食品衛生実務講習会A

日時 ①11月6日(水)②14日(木)いずれも14:00～16:00 会場 ①七生公会堂②パルテノン多摩(多摩市)※直接会場へ
内容 食中毒予防や衛生管理など 対象 食品関係営業者、食品衛生責任者 定員 各日先着280人 その他 公共交通機関のご利用を 問 東京都南多摩保健所食品衛生担当(☎042-371-7661)

子ども・保護者向け

保護者向け～読み聞かせに早く絵本の紹介 ID 1012379

日時 10月15日(火)10:30～11:00※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 会場・問 平山図書館(☎591-7772)

養育家庭体験発表会 ID 1010010

日時 10月24日(木)14:00～16:00 会場 市役所5階505会議室※直接会場へ
内容 ①山本真知子氏(大妻女子大学人間福祉学専任講師)基調講演「子どもたちの笑顔を守るために～私たちができること」②里親さんの体験談 問 子ども家庭支援センター(☎599-6670)

ママ・パパクラス～医師講話コース ID 1011455

日時 10月27日(日)10:00～12:00 会場 生活・保健センター
内容 妊娠中の健康管理、出産に向けての心構えなど 定員 申込制で先着80人 申込 電子申請または電話 問 健康課(☎581-4111)

大坂上中地区青少年育成会～ふれあいハイク ID 1010033

日程 11月2日(土) 集合 8:30東光寺小、12:00同所解散※直接集合場所へ
コース 多摩川土手～栗ノ須みどりの

広場～新町四丁目いも畑(芋掘り) 費用 300円(軽食・芋掘り・保険代など) 問 同会(奥住☎583-1944)

中学生の中学生による中学生のための米澤穂信さん講演会 ID 1012400

作家の米澤穂信さんが、中学生を対象に本の世界や読書の楽しさなどについてお話しします。市内の中学生24人が集まって企画し、同世代に向けて読書の楽しさを発信します。



日時 11月4日(振休)13:30～15:30 会場 多摩平の森ふれあい館 対象 中学生※直接会場へ その他 手話通訳あり。中学生以外で参加希望の方は10月3日(木)10:00～16日(水)17:00に中央図書館へ電話、ファクスまたは市内各図書館窓口へ(定員20人。申込多数の場合は市内在住青少年を優先のうえ抽選)。詳細は図書館 HP 参照 問 中央図書館(☎586-0584 FAX 586-0579)

無料 市立病院 市民公開講座

関節リウマチの診療の実際を知ろう ID 1005996

関節リウマチはあらゆる関節に炎症を起こし、それが長期にわたり持続し、そのために関節が破壊されてしまう病気です。患者さんだけでなく、ご家族や関節リウマチの患者さんに関わる方々にも知っておいてほしいことをお話しします。



日時 10月26日(土)14:30～15:30 会場 市立病院3階講堂 講師 杉井章二氏(市立病院総合内科部長) 定員 75人※申込多数の場合は抽選 申込 10月15日(火)(必着)までに〒191-0062多摩平4-3-1市立病院総務課へ(往復がき)で(1人1枚)。往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入 問 市立病院総務課(☎581-2677)