

催し スポーツ

ちょこっとウオーキング～体力測定ウオーキング ID 1012707

日程 12月1日(日)※荒天中止 **集合** 9:00 潤徳小校庭、11:00多摩平の森ふれあい館解散※直接集合場所へ **コース** 浅川沿い～一番橋～黒川清流公園(約4㌾) **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** ①日野新選組ポイント200ポイント付与シールをプレゼント②体力測定のための参加も可。多摩平の森ふれあい館で10:00から受け付け **問** 文化スポーツ課(☎514-8465)

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

詳細はお問い合わせください。
日時・内容 12月6日(金)11:00～11:30…無料水中ウオーキングアドバイス、11:30～12:00…無料スイミングアドバイス※いずれも直接会場へ **費用** 入場料別途

水辺のある風景 日野50選ガイドツアー

問 緑と清流課(☎514-8309)
日程 12月7日(土)※雨天中止 **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・向島用水取水口～向島用水親水路～新井の微高地を流れる用水～せせらぎ農園～落川交流センター～落川用水 **対象** 3㌾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** 11月18日(月)から電話



▲向島用水親水路水車

健康

介護予防教室

懐唄会 **日時** 11月20日(水)10:00～11:00 **会場** 勤労・青年会館
転倒予防教室 **日時** 11月20日(水)13:30～14:45 **会場** 中央福祉センター
歌って笑って音楽体操 **日時** 11月26日(火)13:30～14:45 **会場** 光の家講堂(旭が丘)
音楽教室 **日時** 11月28日(木)13:45～15:00 **会場** さくら集会所(多摩平)
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)

健康体操～自分の身体づくりの体操

音楽に合わせて身体全体を動かし、体が軽くなる、血液の流れがよくなることを実感しましょう。
日時 11月25日(月)9:30～11:00 **会場** 東町交流センター **対象** 軽度の運動ができる市内在住者 **定員** 申込制で先着20人 **申込** 11月15日(金)9:00から 電話 **問** 日野市企業公社(☎587-6321※平日8:30～17:15)

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…8:00～8:30に(☎080-4347-1265)へ

第1グループ～紅葉と黄葉を楽しもう

日程 11月29日(金)※雨天中止 **集合** 9:30 JR青梅線西立川駅改札口、12:30同所解散※直接集合場所へ **コース** 語らいのイチョウ並木～日本庭園～こもれびの里～カナル(約6㌾) **費用** 65歳以上300円、64歳以下500円※いずれも入園料含む **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

ウオーキンググループ～日野市内富士山ビューポイント巡りⅡ～南西部

日程 12月11日(火)※雨天中止 **集合** 9:30 出口公園(平山城址公園駅からの案内あり)、12:30高幡不動尊五重塔前解散※直接集合場所へ **コース** 平山陸橋～南平駅西交流センター～七曲り～南平丘陵公園～かたらいの道(6.5㌾) **費用** 100円 **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証 **その他** 山道、坂道

あり。滑りにくい靴で参加を

40代から始めようロコモ予防教室

日時 12月13日(金)10:00～11:30 **会場** 生活・保健センター **内容** 簡単料理の実演と試食、ロコトレ(簡単な体操)※7月、11月に開催した講座と同内容 **講師** 健康課栄養士、サポートルーム輝スタッフ **対象** 昭和25年4月2日以降生まれのおおむね40～69歳の市内在住者※初めての方優先 **定員** 申込制で先着18人 **その他** 対象の年齢外の方は健康課に相談を **申込** 12月11日(水)までに電話 **問** 健康課(☎581-4111)

趣味・教養

パソコン講習会(12月)

日時・内容 下表の通り **対象** ①以外は文字入力ができる方 **費用** ①～⑥各2,778円⑦1,389円⑧926円※いずれも税別、テキスト代含む **その他** 個別指導(1時間1,389円※税別)あり **申込** 11月22日(金)(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教室係へはがきで。希望講座名と番号、住所、氏名、電話番号、OS(分かる方)を記入 **会場・問** 同センター(☎581-8171)

番号・講座名	日時
①初めてのパソコン(基本操作)～電源の入切、マウス操作、文字入力	12月7日(土)・14日(土)13:00～15:00
②Word-2～文章作成、表作成など	12月1日(日)・8日(日)10:00～12:00
③Word-3～地図の作成など	12月15日(日)・22日(日)10:00～12:00
④Word-4～ページ番号、ふりがななど	12月7日(土)・14日(土)10:00～12:00
⑤パワーポイント～経営報告プレゼンテーションなど	12月6日(金)・13日(金)10:00～12:00
⑥Scratchでプログラミング入門～操作説明、ミニゲームをつくる	12月20日(金)・21日(土)10:00～12:00
⑦G-mailの使い方	12月21日(土)13:00～15:00
⑧スマートフォン(お持ちの方)～LINEの操作	12月15日(日)13:00～15:00

郷土資料館企画展「ひの宝モノ語り展～くらしの工夫に光をあてる」

くらしの道具の工夫を紹介し、宝物である理由をお伝えします。
日時 11月16日(土)～4月12日(日)9:00～17:00※月曜日休館。月曜日が祝日の場合は翌日休館 **問** 郷土資料館(☎

592-0981)

令和元年度多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会事業～第16回子どもからの人権メッセージ発表会

日時 11月30日(土)13:00～16:00 **会場** 武蔵村山市民会館※直接会場へ **内容** 多摩9市の小学生による人権メッセージ発表会、武蔵村山少年少女合唱団による合唱 **定員** 先着200人 **その他** 手話通訳あり **問** 武蔵村山市秘書広報課(☎042-565-1111)、市市長公室市民相談担当(☎514-8094)

障害者のためのイベント～社会交流事業「映画鑑賞会」

日時 12月4日(水)13:20～15:00 **内容** 映画「アナと雪の女王」 **対象** 障害者および一緒にご覧いただける方 **定員** 申込制で先着30人 **申込** 11月18日(月)～29日(金)に電話※土曜・日曜日、祝日を除く **会場・問** 地域活動支援センターやまばと(☎582-3400)

日野市学校保健会講演会「スマホ世代の子供たちの心と体を守る睡眠の話～睡眠健康リズム大作戦」

スマホやネットの使い方と睡眠の質、そして、健康や学習への影響に焦点を当てた講演会です。
日時 12月5日(木)14:00から **会場** ひの煉瓦ホール(市民会館)※直接会場へ **講師** 神戸威行氏(公認心理師・臨床発達心理士) **問** 学校課(☎514-8749)

カラーセラピー講座～季節ごとに心を振り返り、色を通して自分を見つめて学んでみましょう

日時 12月12日(木)・14日(土)13:00～15:00 **定員** 申込制で各日先着15人 **費用** 1,500円(材料代含む) **申込** 電話 **会場・問** 勤労・青年会館(☎586-6251)

第14回たきび祭前夜祭～たきびの詩人巽聖歌・お話と朗読・歌のつどい

日時 12月6日(金)15:00～17:30 **会場** 旭が丘地区センター※直接会場へ **内容** お話「巽聖歌を児童文学の世界に導いた童話作家安倍季雄」、朗読

と歌「巽聖歌の作品を鑑賞しよう」
出演 朗読の会うづき、ハピネス39 **定員** 50人 **その他** 終了後にたきび詩碑前でキャンドルサービスあり **問** 郷土資料館(☎592-0981)

郷土資料館講座～正月飾りをつくろう

日時 12月14日(土)13:30～15:30 **対象** 小学4年生以上 **定員** 申込制で先着30人 **申込** 11月19日(火)から電話 **会場・問** 郷土資料館(☎592-0981)



稲わら・竹細工講習会～お正月用ミニ門松作り

日時 12月20日(金)9:30～11:30 **会場** 緑化交流センター **定員** 30人※申込多数の場合は抽選 **費用** 300円 **申込** 12月4日(水)(必着)までに〒191-0016 神明2-13-1(公財)日野市環境緑化協会へ(往復はがき)(1人1枚)で。往信用裏面に「稲わら・竹細工講習会参加希望」、住所、氏名、連絡先を、返信用表面に本人の郵便番号、住所、氏名を記入 **問** 同協会(☎585-4740)



子ども・保護者向け

図書館おはなし会(12月)

高幡図書館(☎591-7322)
日程 12月4日(水)・18日(水)
中央図書館(☎586-0584)
日程 12月11日(水)・26日(木)
多摩平図書館(☎583-2561)
日程 12月12日(木)(ひよこタイム)・25日(水)
日野図書館(☎584-0467)
日程 12月18日(水)
平山図書館(☎591-7772)
日程 12月19日(木)(ひよこタイム)
百草図書館(☎594-4646)
日程 12月27日(金)

いずれも直接会場へ **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。詳細は各館に問い合わせまたは図書館 **HP** を参照

ベビーマッサージ～パパも一緒にどうぞ

日時 12月15日(日)15:00～16:00 **対象** 生後3～5カ月児と保護者 **定員** 申込制で先着12組※初めての方優先 **申込** 12月4日(水)10:00から電話 **会場・問** 地域子ども家庭支援センター万願寺(☎586-1312)

商人塾2019 ～もう一步を踏み出す3ステップ ID 1012943 問 産業振興課(☎514-8437)

市内で商売をしている方、または商売をしようとしている方を対象に、スキルアップとネットワークづくりを目的としたセミナー&交流会を開催します。全3回のステップで新しいつながりを支援します。

第1回 ステップ1・目標設定

日時 11月26日(火)10:00～11:30※終了後交流会あり(自由参加) **会場** オーガニックカフェ&レストランLETERA(豊田) **内容** 講演「あなたの商売に変化をもたらす目標設定のコツ」、参加者とのワーク、交流会※ランチ代は実費負担 **講師** 下田まゆみ氏(ENTRESH代表)

第2回 ステップ2・情報発信

日時 12月12日(木)10:00～11:30※終了後交流会あり(自由参加) **会場** ペルー料理の店ラスパパス(高幡) **内容** 講演「人とSNSでつながるサービス」、参加者とのワーク、交流会※ランチ代は実費負担 **講師** 藤本玄太氏(㈱en famille(Kotocafe)代表取締役)

第3回 ステップ3・販路開拓

日程 1月17日(金)10:00～11:30※終了後交流会あり(自由参加) **会場** Ecco Lo!(日野本町) **内容** 講演「売上に繋げる『ブランディング名刺』の作り方」、参加者とのワーク、交流会※ランチ代は実費負担 **講師** 浅川絢子氏(HerbNet代表)

いずれも **対象** 市内で商売をされている方、商売を考えている方 **定員** 申込制で各回先着20人程度 **費用** 交流会の参加は1,000～1,500円程度(ランチ代) **申込** 第1回は11月22日(金)、第2回は12月6日(金)、第3回は1月10日(金)までに産業振興課(☎sangyo@city.hino.lg.jp)へEメールまたは電話 **その他** 1回だけの参加も可