

健康

介護予防教室

ストレッチ体操 日時・会場 3月2日(月) 10:00~11:15...新川辺地区センター、5日(木)・19日(木)13:45~15:00...東部会館 歌謡笑 日時・会場 3月18日(木)13:30~14:30...平山苑地区センター 音楽教室 日時・会場 3月26日(木)13:45~15:00...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 日野市社会福祉協議会(☎584-1294)

シニア体力測定会

日時 3月4日(木)13:30~14:30と14:30~15:30 会場 中央福祉センター 内容 6種類の体力測定を行い自身の体力を知る 対象 おおむね65歳以上の方 申込 電話 日野市社会福祉協議会(☎584-1294)

健康づくり推進員から

健康課(☎581-4111) ※開催日当日の実施確認...①②は8:00~8:30に☎080-4347-1265、④は8:30~9:00に健康課へ

①第1グループ~みんなで楽しく健康づくり 裏高尾の梅郷「木下沢梅林」に満開の梅を見に行こう!

ID 1013400

日程 3月13日(金)※雨天中止 集合 9:30 JR中央線高尾駅北口、12:30木下沢

梅林内解散※直接集合場所へ。解散場所から高尾駅北口までバス利用可 コース 高尾梅郷遊歩道~小仏閑跡~天神・湯の花梅林~高尾梅の里広場~浅川国際マス釣り場(約6㌔) 費用 100円 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証 その他 トイレが少ないのでご注意ください

②第2グループ~1400本の梅が見頃の木下沢梅林に行ってみよう

ID 1013398

日程 3月19日(木)※雨天中止 集合 9:30 JR中央線高尾駅北口、12:30木下沢梅林解散※直接集合場所へ コース 駒木野公園~小仏閑跡~梅の郷まち広場(6㌔) 費用 100円 持ち物 飲み物、弁当、雨具、帽子、健康保険証

③第3グループ~笑って元気に!健康づくりの一里塚!

ID 1013399

日時 3月16日(月)13:30~15:30 会場 大坂上三丁目都営集会所※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~今日も明日も元気かいウオーキング 多摩川づつみで咲き始めの桜を楽しみましょう

ID 1013401

日程 3月24日(火)※雨天中止 集合 10:00 福祉支援センター、12:00万願寺駅解散※直接集合場所へ コース たちばな公園~せせらぎ農園~新井橋~新可燃ごみ処理施設~多摩川右岸(桜の堤)~北川原公園(5㌔) 持ち物 飲み物、雨具、帽子、タオル、健康保険

証

ひの筋サポーター養成講習

日時 3月24日(火)13:30~16:30 会場 多摩平交流センター 内容 介護予防とは(講義)、ひの筋体操の体験、体力測定の方法など 申込 3月19日(木)までに電話 日野市社会福祉協議会(☎584-1294)

趣味・教養

日野宿楽市楽座文化講座~江戸の奇席

新選組のふるさと歴史館(☎583-5100) ID 1013544

江戸のお座敷奇席の雰囲気を感じてみませんか。

日時 3月14日(土)17:30~20:00 会場 日野宿本陣 出演 三遊亭圓窓師匠(落語)、仕方っ子連の皆さま(落語)など 対象 中学生以上の方 定員 申込制で先着50人 費用 700円 ※中学生は550円 申込 3月5日(木)~13日(金)に電話 ※9日(月)を除く

▶日野宿本陣閉館時間変更

3月14日(土)は、講座開催のため15:00に閉館します。

ひの煉瓦ホール(市民会館)から

申込 窓口または電話 会場・問 同ホール(☎585-2011) ID 1000966

ホール探検!バックステージツアー 普段入ることのできない秘密の部屋で見たり触ったりし、ホールの仕

組みを体感しましょう。

日時 3月12日(木)13:00~15:30 対象 小学生以上の方 定員 申込制で先着20人 私にもできる「伝わるチラシづくり」

チラシづくりの基本的なポイントや見やすいチラシを作るために押さえておきたいレイアウトのコツなどを学びませんか。

日時 3月14日(土)10:30~12:00 講師 増田泰二氏(イラストレーター・グラフィックデザイナー) 定員 申込制で先着5~8人

障害者のためのイベント~社会交流事業「オリジナルマグネット作り」

ID 1007934

日時 3月18日(水)13:30~15:30 内容 フェルトを使ったマグネット作り 対象 障害者および一緒に参加いただける方 定員 申込制で先着8人程度 費用 200円程度 申込 3月9日(月)~17日(火)に電話またはファクス※土曜・日曜日を除く 会場・問 地域活動支援センターやまばと(☎582-3400 FAX 582-3302)

平山台文化スポーツクラブから

申込 電話 同クラブ(☎506-9979)

ID 1003186

詳細はお問い合わせください。

パステル絵画教室 日時 3月25日(木) 日時 3月15日(日)9:00~11:00 会場 多摩

13:30~15:30 講師 向日葵めぐみ氏(パステル絵画指導員) 費用 700円

書道教室 日時 毎月第2・第4月曜日 13:30~16:00 講師 寺島亜希子氏(市民書道家) 費用 700円

ハンドロウル教室 日時 毎週木曜日 13:30~15:30 講師 小堤吉寿氏(スポーツ推進員) 費用 300円 ※会員150円

いずれも 会場 平山台健康・市民支援センター

スポーツ

はつらつウオーキング

ID 1009819

日程 3月15日(日)※雨天中止 集合 8:30 多摩川グラウンド管理棟、12:00同所解散 内容 多摩川堤防~浅川堤防~ふれあい橋~高幡不動尊~観音めぐりの往復コース(5.6㌔)を楽しみながら歩き、効果的な歩き方を学ぶ 定員 申込制で先着20人 費用 1,000円(保険料、お土産代) 申込 3月14日(土)までに電話 日野市社会福祉協議会(☎514-9178)

グラウンド管理講習会

ID 1011240

日時 3月15日(日)9:00~11:00 会場 多摩

川グラウンド管理棟 内容 正しいグラウンドの整備方法、基礎知識・簡単な実技を交えながらの講習 対象 市内在住・在勤・在学者 定員 申込制で先着20人 申込 3月14日(土)までに電話 日野市社会福祉協議会(☎514-9178)

東部会館温水プールいきいき教室~初心者のためのドル平こども水泳教室

会場・問 同プール(☎583-5266 ※9:30~20:30) ID 1000974

日時 ①水曜日コース...4月1日~5月20日の毎週水曜日 ※4月29日(祝)、5月6日(振休)は休み ②木曜日コース...4月2日~5月21日の毎週木曜日 ※4月30日(休)、5月7日(休)は休み。①②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 ①②各若干人 ※申込多数の場合は抽選 費用 9,200円 ※入場料別途 申込 3月11日(水)(必着)までに〒191-0021石田1-11-1東部会館温水プールへEメール(☎toubu.pool@gmail.com)またははがきで。参加者氏名、現学年、性別、住所、電話番号、希望コース、泳力を記入 ※3月13日(金)以降に結果を通知

野菜づくり何でも相談会

ID 1010663 問 都市農業振興課(☎514-8447)

日時 3月14日(土)10:00~12:00 会場 セツ塚ファーマーズセンター 内容 土づくり、苗選びなど 講師 JA東京みなみ、農業者、NPO法人日野人・援農の会 定員 申込制で先着20人 申込 NPO法人日野人・援農の会(佐藤 ☎581-4407 ☎t-satou@jcom.zaq.ne.jp)へ電話またはEメールで。住所、氏名、電話番号を記入

交流農園「市民親子野菜塾」

ID 1009234 問 都市農業振興課(☎514-8447)

日時 4月5日(日)、5月17日(日)、6月7日(日)、7月5日(日)10:00~12:00 ※天候により日程変更あり 会場 セツ塚ファーマーズセンター第一交流農園 内容 ジャガイモ・葉物野菜の栽培など 講師 NPO法人日野人・援農の会 対象 小学校低学年の児童と保護者 定員 申込制で先着10組 費用 1人500円(保険代) 申込 NPO法人日野人・援農の会(佐藤 ☎581-4407 ☎t-satou@jcom.zaq.ne.jp)へ電話またはEメールで。住所、氏名、電話番号を記入

無料 市立病院 市民公開講座 産婦人科診療の潮流

ID 1005996 問 市立病院総務課(☎581-2677)

産婦人科と聞くと、妊娠や婦人科検診以外は、あまりなじみのない方が多いと思います。産婦人科には、周産期、婦人科腫瘍、生殖内分泌、女性医学の4分野があります。



それぞれの分野で、新しい検査や治療法が広まりつつあります。

それらについて市民の皆さまに、少しでも分かりやすくお話しします。

日時 3月28日(土)10:00~11:30 会場 市立病院3階講堂 講師 柳下玲子氏(市立病院産婦人科部長) 定員 75人 ※申込多数の場合は抽選 申込 3月1日(日)~3月13日(金)(必着)に〒191-0062多摩平4-3-1日野市立病院総務課へ(往復はがき)で(1人1枚)。往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入

第14回 歳の鬼あし多摩川ランニング大会のボランティアを募集

ID 1003187 問 文化スポーツ課(☎514-8465)

大会のボランティアとして、一緒にランナーを支えましょう。

日程 5月10日(日) 集合 8:00市民陸上競技場、15:00同所解散(予定) 内容 大会本部での受付などの業務または各エイドステーションでの給水業務 定員 申込制で先着25人 その他 昼食、飲み物、交通費、タオル、Tシャツを支給予定 ※交通費は一律2,000円 申込 3月4日(水)~13日(金)に電話またはEメール(☎sports@city.hino.lg.jp)で。住所、氏名、年齢、当日連絡の取れる電話番号、Tシャツサイズ(S・M・L・LL)を記入

