

催し

スポーツ

東部会館温水プールいきいき教室

会場・問 同温水プール(☎583-5266※9:30～20:30)

無料水中ウォーキングアドバイス

日時 11/4(金)11:00～11:30※直接会場へ費用 入場料別途

無料水中スイミングアドバイス

日時 11/4(金)11:30～12:00※直接会場へ費用 入場料別途

からだにラクラク! アクアエクササイズ～水中ウォーキング&水中運動

日時 11月の毎週金曜日 Aコース 10:00～11:00 Bコース 13:00～14:00 定員 申込制で各コース先着20人 費用 5枚5,400円のチケット購入制 ※入場料別途

リ・エンジョイスports

子育て中の方・仕事を退職された方、お子さん・お孫さんと一緒にスポーツを楽しみましょう!

日時 10/30(日)、11/20(日)・27(日)13:00～15:00 会場 教育センター 内容 卓球、バドミントン、ミニテニス、ビーチボール、ポッチャなど 持ち物 体育館履き、飲み物、タオル※お持ちの方は用具 問 文化スポーツ課 代表☎

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)

ノルディックウォーキング体験講習

日時 11/20(日)9:30～11:30 会場 平山台健康・市民支援センター 講師 朝倉知子氏(公認インストラクター) 持ち物 タオル、飲み物

神野叙一と絵を楽しむ仲間15人による「絵心飾る絵画展」日時 11/3(祝)～20(日)10:00～16:00 会場 峠の小さな美術館(八王子市)

タグラグビー体験大会

日時 11/26(土)9:00から※雨天の場合は12/4(日) 会場 市民陸上競技場 内容 5人制タグラグビー(1試合約10分) ※ルール説明、オリエンテーションあり 対象 市内在住の幼稚園児、小学生で構成されたチーム(5～10人) ※初心者歓迎 申込 11/15(日)までに申込書(市役所3階文化スポーツ課

などにあり)を〒191-0011日野本町7-12-1市民陸上競技場内日野市体育協会事務局(☎582-5770)へFAXまたは郵送 問 文化スポーツ課 代表☎

市民体育大会

武術太極拳競技 日時 11/5(土)10:00から 会場 市民の森ふれあいホール 種目 24式太極拳、32式剣など 対象 市内在住・在勤・在学者 申込 〒191-0011日野本町7-12-1市民陸上競技場内日野市体育協会事務局(☎582-5770)へ郵送またはFAX。住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入 ※競技会当日の会場で受け付け可 問 日野市武術太極拳連盟(古賀☎090-3232-7117)

少林寺拳法演武 日時 11/27(日)13:00～16:00 会場 市民の森ふれあいホール 種目 組演武、単独演武(少年白帯・黄帯) 対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 申込 10/22(土)までに申込書(市役所3階文化スポーツ課などにあり)を〒191-0011日野本町7-12-1市民陸上競技場内日野市体育協会事務局へ郵送または持参 問 日野市少林寺拳法連盟事務局(北島☎587-2255)

ロードレース競技 日程 12/3(土) 集合 8:00浅川スポーツ公園グラウンド コース ふれあい橋～浅川河川敷 種目 小学生男女・中学生女子(2名)、中学生男子(3名)、一般女子・壮年男女(5名)、一般男子(10名) 対象 小学5年生以上の市内在住・在勤・在学者 費用 500円※小学生200円、中学生300円。参加費は郵便振替 その他 競技は周辺道路、浅川土手、ふれあい橋を使用します。ご理解・ご協力をお願いします 申込 11/2(火)～11(金)17:00までにエントリーシートを日野市陸上競技協会(☎hino@jaaf.info)へ☎-ル 問 日野市体育協会(☎582-5770)

2016ボールゲームフェスタ

日程 11/23(祝) 会場 南平体育館など 時間・内容・対象・定員 ①9:00～12:00「ボールで遊ぼう」(親子でさまざまなボールを使って運動)…市内在住の小学1～3年生と保護者50組 ②12:30～17:00「キッズチャレンジ」(体験型クリニック、室内ホッケー、ハンドボールなど)…市内在住の小

学4～6年生120人※いずれも申込多数の場合は抽選 申込 11/10(木)までに申込書(市役所3階文化スポーツ課などにあり)を文化スポーツ課(☎583-4483 ☎sports@city.hino.lg.jp)へFAXまたは☎-ル。氏名(ふりがな)、住所、年齢、性別、電話番号、①か②を記入※①の場合は保護者名も記入 問 文化スポーツ課 代表☎

健康

40代から始めようロコモ予防教室

ロコモ予防は老化の予防!正しい知識で今から対策できます。 日時 11/8(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、ロコトレ(簡単な体操)※6・9月開催の教室と同じ内容 講師 鶴田真子氏(管理栄養士)など 対象 40歳以上の市内在住者 定員 申込制で先着15人 申込 10/17(月)から電話 問 健康課(☎581-4111)

健康づくり推進員ウォーキンググループ「紅葉の野火止用水と東京都薬用植物園を巡る」

日程 11/9(水)※雨天中止 集合 9:30西武拝島線・多摩湖線萩山駅改札口、12:30薬用植物園解散※直接集合場所へ コース 萩山四季の森公園～九道の辻公園～野火止用水～玉川上水小平監視所～玉川上清流復活の源頭(8名) 費用 100円 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証 問 健康課(☎581-4111)

生活・環境

高齢者が元気で暮らし続けられる地域を目指して～ストレッチ体操

日時 10/19(水)・26(水)10:00～11:30 会場 南平西部地区センター 対象 65歳以上の方 定員 申込制で先着30人 申込 電話 問 日野市社会福祉協議会(☎584-1294)

自然観察会～秋の雑木林を訪ねて

日程 10/22(土) 集合 10:00京王線多摩動物公園駅前、12:00湯沢福祉センター付近解散 講師 筒井千代子氏 案内 日野みどりの推進委員の皆さま

ま 対象 小学生以下は保護者同伴 費用 300円(資料代) 申込 10/21(金)までに電話 問 緑と清流課 代表☎

地域活動支援センターやまばと～マクラメ「バックチャーム作り」

日時 10/28(金)9:30～11:30 対象 身体(車いす可)・知的・精神障害のある方とボランティア 費用 100円(材料費) 申込 10/27(木)までに電話 会場・問 同センター(☎582-3400)

高齢者の精神疾患～老年期精神病のケアについて

日時 11/16(水)18:30～20:30 会場 生活・保健センター 講師 森山泰氏(駒木野病院高齢者医療センター長) 対象 高齢者・障害保健福祉職に従事している市内在住・在勤者 定員 申込制で先着80人 申込 10/17(月)から日野市民たんぼの会(☎599-7299 ☎599-7203)へ電話またはFAX 問 障害福祉課 代表☎

日野市・多摩市わかち合いの会～自死遺族支援事業

日時 10/30(日)14:00～16:00 会場 関戸公民館(多摩市)※直接会場へ 内容 大切な人を自死で亡くされた方が集い、気持ちや思いを分かち合う 問 セーフティネットコールセンター 代表☎

人権啓発イベント～ヒューマンライツ・フェスタ東京2016

日時 11/4(金)～6(月)10:00～19:00※6(月)は17:30まで 会場 東京国際フォーラム(千代田区) 内容 障害者の人権をテーマに講演会、映画上映など 問 東京都総務局人権部(☎03-5388-2586)

認知症になっても自分のことは自分で決めたい～成年後見制度講演会

日時 11/6(日)14:00～15:30 会場 多摩平交流センター 内容 10月からスタートした成年後見制度利用促進法を分かりやすく解説 講師 新井誠氏(日本成年後見法学会理事長) 申込 日野市社会福祉協議会権利擁護センター日野(☎591-1573)へ電話またはFAX。11/6講演会、氏名、連絡先を記入 問 同センター(☎594-7646)

認知症の知識と手助けの方法を学ぶ～認知症サポーター養成講座&認知症デイサービス見学会

日時 11/5(土)10:00～11:30 会場 マザラス日野(万願寺) 申込 電話 問 地域包括支援センター多摩川苑(☎582-1707)

起業に必要な知識、ノウハウを体系的に学ぶ～創業塾(5日間コース)

日時 11/6(日)・13(日)・20(日)・26(土)・12/11(日)10:00～16:30 会場 東京都労働相談情報センター(国分寺市) 対象 起業に興味のある方、起業して間もない方 定員 申込制で先着40人 費用 5,000円 問 東京都商工会連合会(☎042-500-3885)、市産業振興課 代表☎

東部会館料理教室～秋・冬野菜をたっぷり使ったお手軽あったか料理

日時 11/5(土)9:30～13:00 講師 鈴木直美氏(料理研究家) 定員 申込制で先着20人 費用 1,000円 申込 10/18(火)9:00から電話 会場・問 同館(☎583-4311)

女性限定「DV・いじめなどトラウマからの回復を目指して～傷ついたら経験を力に変えませんか」

日時 11/19(土)14:00～16:00 会場 多摩平の森ふれあい館※直接会場へ テーマ 人との関係・コミュニケーション 講師 吉川しおり氏(レジリエンスファシリテーター養成講座修了)[※] 費用 500円(資料代) その他 1歳～未就学児の保育あり※11/9(水)までに電話 問 男女平等課(☎584-2733)

日野市ひきこもり対策支援事業

ひきこもりなどの問題を抱える本人および家族のための「個別相談会」【原則予約制】

日時 原則毎月第4水曜日13:30～15:00、15:00～16:30 会場 市役所2階相談スペース 対象 次の全ての要件を満たす方①ひきこもりの本人が市内在住者②6カ月以上ひきこもりなどの状態にある本人および家族 定員 1日2人 申込 電話または直接市役所2階セーフティネットコールセンター窓口へ※詳細は問い合わせを 問 セーフティネットコールセンター 代表☎

日野市ファミリー・サポート・センター 保育講習会

ファミリー・サポート・センターは、育児や家事の援助をしてほしい方と援助をしたい方が、相互に助け合う有償ボランティア組織です。今回、援助をしたい方を対象に下表の通り講習会を開催します。この講習会を受講終了後に保育援助活動を行うことができます。地域の子育てを応援しませんか。 会場 多摩平の森ふれあい館 定員 30人 申込 11/8(火)までに電話 問 日野市ファミリー・サポート・センターたかはた(☎599-7616)

日時	内容	ポイント	講師	
11/15(火)	9:30～10:45	相互援助活動	1	ファミサポチーフアドバイザー
	11:00～12:00	日野市の子育て支援		子ども家庭支援センター長
	13:30～15:00	保育の心		市立保育園園長
17(木)	15:15～16:00	参加者交流会	1	ファミサポアドバイザー
	10:00～12:00	学童期の生活	1	市児童館館長、学童クラブ職員
24(木)	13:30～15:30	発達に課題のある子どもの支援	1	松田景子氏(臨床発達心理士、言語聴覚士)
	10:00～12:00	子どもの発達と病気	2	須賀康正氏(須賀小児科院長)
28(月)	13:30～16:30	安全・事故[普通救命講習・AED]※1,400円(テキスト代など)	2	日野消防署職員
	9:30～11:30	地域で支える子育て	1	子ども家庭支援センター職員
12/2(金)	13:00～15:30	私の提供会員活動 ワークショップ・まとめ	1	ファミサポ地区サポーター ファミサポアドバイザー
	13:15～16:45	養成講座・会員交流会[災害から大切な人と地域を守る] 防災調理体験「工夫して作るげんきごはん」		