

催し

子供・保護者向け

新米ママ・プレママのための簡単クッキング講座（保育付き）

日時 11/18(金)10:00～11:30
会場 生活・保健センター
内容 手早く作れる子供の食事の調理と試食、食生活の話※5月と同じメニュー
対象 乳幼児の保護者、妊娠中で安定期の方
定員 申込制で先着24人
費用 200円（材料費）
その他 1歳6カ月以上の未就園児先着20人の保育あり
申込 10/3(月)～11/16(水)に電子申請または電話
問 健康課（☎581-4111）

保護者向け「読み聞かせ」向く絵本の紹介

日時・会場 ①10/6(木)10:30～11:00…中央図書館 ②14(金)10:30～11:00…中央公民館
 ※いずれも直接会場へ
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 ①中央図書館（☎586-0584） ②日野図書館（☎584-0467）

プレママ（妊婦さん）集まれ！

日時 10/21(金)10:30～11:30
会場 地域子ども家庭支援センター万願寺※直接会場へ
対象 第1子を妊娠中の方
問 同センター万願寺（☎586-1312）

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）
①無料水中ウォーキングアドバイス
②無料スイミングアドバイス
日時 10/7(金) ①11:00～11:30②11:30～12:00 **費用** 入場料別途 **申込** 直接会場へ
はじめての水中ウォーキング
日時 10/21(金)・28(金)11:00～12:00 **定員** 申込制で先着7人 **費用** 2,700円※入場料別途 **申込** 10/13(木)までに電話

ハンドロウル教室～カーリングを床上で行う屋内スポーツ

日時 10/11(火)・18(火)・25(火)14:00～16:00※1回の参加可
会場 市民の森ふれあいホール※直接会場へ
定員 各日先着15人
講師 住友不動産エスフォルタ（株）職員
持ち物 上履き
問 文化スポーツ課（代表☎）

障害者スポーツ体験教室

日時 ①10/11(火)②25(火)14:00～16:00
会場 市民の森ふれあいホール※直接会場へ
種目 ①ポッチャ②サウンドテーブルテニス
講師 東京ヴェルディ 1969フットボールクラブ(株)職員
対象 行き帰りが自力で行える小学生以上の市内在住・在勤・在学者
定員 各日先着20人
問 文化スポーツ課（代表☎）

平山台文化スポーツクラブから

会場 平山台健康・市民支援センター
申込・問 同クラブ（☎506-9979）

グラウンドゴルフ大会

日時 10/20(木)9:00～12:00※雨天の場合は27(木) **費用** 500円 **その他** 入賞賞品多数あり
ビーチボール教室
日時 毎週火曜日13:30～16:00 **講師** 有竹洋子氏（公認指導員） **費用** 300円※会員150円
スポーツ吹き矢教室

日時 毎週水曜日10:00～12:00、毎週金曜日13:00～15:00 **講師** 北澤秀祐氏（公認指導員） **費用** 500円※会員250円

ちょこっとウォーキング～親子で芋ほりウォーキング

日程 10/22(土)※雨天の場合は23(日)
集合 10:00イオンモール多摩平の森
コース 多摩平の森ふれあい館～日野自動車(株)～三小～七ツ塚ファーマーズセンター（約3.5キロ）
対象 雨天順延時も参加できる親子
定員 申込制で先着25組
その他 芋は1組2株 ☑

申込 10/5(水)8:30から電話

問 文化スポーツ課（代表☎）

市民体育大会～インディアカ競技

日時 10/30(日)9:00から
会場 南平体育館
種目 女子の部、混合の部
対象 小学5年生以上の市内在住・在勤・在学者、協会員で構成するチーム（1チーム4～8人）
費用 1人500円
申込 10/15(土)19:00から南平駅西交流センターで開催する主将会議に参加費を持参
問 日野市インディアカ協会（新谷☎586-1368）

市民バスハイキング～西沢渓谷

日時 11/5(土)7:00～18:30
コース 西沢渓谷周回コース（約10*キロ）
対象 10/15(土)10:00～12:00に中央公民館で開催するオリエンテーションに参加できる方※険しい登山道のため、登山経験者、体力に自信のある方推奨
定員 申込制で先着47人
費用 3,500円※オリエンテーション時に徴収
申込 10/4(火)8:30～12(水)17:00に電話※2人まで申し込み可
問 文化スポーツ課（代表☎）

健康

健康づくり推進員から

問 健康課（☎581-4111）

第1グループ～みんなで楽しく健康づくり「江戸市民の慣れ親しんだ神社、仏閣、名所巡り」

日程 10/21(金)※雨天中止 **集合** 10:00都営大江戸線蔵前駅改札口、14:30同所解散※直接集合場所へ **コース** 東本願寺～曹源寺～かつば橋道具街～鷲神社～浅間神社～隅田公園～駒形堂（約6*キロ） **費用** 100円 **持ち物** お弁当、飲み物、雨具、帽子、健康保険証、敷物、会員証（お持ちの方）

第2グループ～健康づくりウォーキング「井の頭公園周辺の歩き」

日程 10/20(木)※雨天中止 **集合** 10:00京王井の頭線井の頭公園駅前、14:00同

所解散※直接集合場所へ **コース** 井の頭公園～玉川上水～大学櫓並木～善福寺公園（約8.5*キロ） **持ち物** 弁当、飲み物、雨具、帽子、健康保険証 **第3グループ～笑って元気に！健康づくりの一里塚！**

日時 10/17(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

第4グループ～今日も明日も元気かい・ウォーキング「崖線から湧き出る清水と里山の古民家がたたずむ城山公園を訪ねる」

日程 10/25(火)※雨天中止 **集合** 9:30福祉支援センター前庭、12:30同所解散※直接集合場所へ **コース** 東部会館～みなみぼり遊歩道～石田大橋～国立一小～城山公園（休憩）～ヤクルト本社～新井橋（約7*キロ） **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

ウォーキンググループ～トトロの舞台・狭山丘陵を歩く

日程 10/19(水)※雨天中止 **集合** 9:30西武多摩湖線西武遊園地駅改札口、15:00東大和郷土博物館解散※直接集合場所へ。解散場所から多摩モノレール上北台駅まで案内 **コース** 狭山公園～荒幡富士～トトロの森～多摩湖自転車道（約11*キロ） **費用** 100円 **持ち物** 弁当、飲み物、敷物、雨具、帽子、健康保険証

日野市老人クラブ連合会・日野市シルバー人材センター協働企画～日野市健康交流事業「もっと楽しく シニアライフ」

輪投げ体験教室

日時 10/20(木)10:30～12:00※直接会場へ

布花コサージュ講習会

日時 10/20(木)11:00～12:30 **講師** シルバー人材センター会員 **定員** 申込制で先着25人 **申込** 10/3(月)9:00から電話 **ウォーキング講習会「びんしゃんウォーキング」**

日時 10/20(木)13:30～15:30 **講師** 小野寺 MARIKO氏（デューク更家公認スタイリスト） **定員** 申込制で先着100人 **申込** 10/3(月)9:00から電話

いずれも **会場** イオンモール多摩平の森イオンホール **対象** 中高年の☑

方 **申込・問** 高齢福祉課（代表☎）

国保健康講座

①姿勢と健康～不調の原因は「ネコ背」だった

日時 10/23(日)13:30～15:00 **講師** 柴崎隆史氏（多摩整骨院みなみ野院院長）

②口腔ケアと全身疾患～歯ブラシ1本で予防する

日時 10/30(日)13:30～15:00 **講師** 峯岸大造氏（みねぎし歯科院長）

いずれも **会場** 七生福祉センター **定員** 申込制で各先着50人 **申込** ①10/21(金)②28(金)までに保険年金課（☎hoken_kyufu@city.hino.lg.jp）へ電話または☎-☎で。希望講座名、氏名、連絡先を記入 **問** 保険年金課（代表☎）

生活・環境

みんなの環境セミナー

問 かわせみ館（環境情報センター）（☎581-1164※月曜日休館）

向島用水路に沿ってのまちあるき「見る・知る・学ぶ」

日程 10/8(土) **集合** 10:00京王線高幡不動駅改札前、13:00百草園駅解散 **内容** 用水路って何のため？歩きながら感じよう、水車見学・紙芝居・石臼・発電体験など **費用** 200円（マップ代） **定員** 申込制で先着30人 **申込** 電話 **里山づくり～講演会・植物観察会**
日程 10/22(土) **集合** 9:30市役所5階505会議室、15:00解散 **講師** 倉本宣氏（明治大学農学部教授）など **申込** 10/4(火)から電話

大坂上中地区青少年育成会～ふれあいハイク

日程 10/8(土)
集合 8:30東光寺小※直接集合場所へ
コース 多摩川土手～栗の須みどりの広場～新町四丁目いも畑～三小
費用 300円（芋ほり代など）
問 奥住（☎583-1944）

今月の農あるまち日野「みのり處」出張販売

新鮮な旬の日野産農産物などをぜひご購入ください。
日時 10/13(木)・27(木)12:00～13:00
会場 市役所1階正面玄関付近☑

問 都市農業振興課（代表☎）

手作り石けん販売

日時 10/13(木)13:00～14:00※完売次第終了
会場 生活・保健センター前庭
問 第一生活学校（☎581-0265）

日野市ひきこもり対策支援事業～家族のつどい

「わが子が学校に行けない」「就職しない」「ひきこもりの状態から社会参加ができない」など同じ境遇にある家族を対象に情報交換が行える「家族のつどい」を開催します。
日時 10/22(土)14:00～16:00
会場 多摩平の森ふれあい館
テーマ 家族がつながって元気になる
対象 6カ月以上ひきこもりの子供（市内在住）を持つ家族
定員 申込制で先着30人
申込 10/17(月)までに市役所2階セーフティネットコールセンターへ電話または直接窓口へ※詳細は問い合わせを
問 同センター（代表☎）

日野産大豆プロジェクト～豆腐づくり体験

日時 10/15(土)13:30～16:00
会場 七ツ塚ファーマーズセンター
講師 百草食品（市内豆腐店）
定員 申込制で先着10人
費用 500円
申込 10/4(火)9:00～12(水)に電話
問 都市農業振興課（代表☎）

映画鑑賞会「ベイマックス」

会場・問 地域活動支援センターやまばと（☎582-3400）
日時 10/14(金)9:40～11:30
対象 身体（車いす可）・知的・精神障害の方、ボランティア
申込 10/13(木)までに電話

大空祭

日時 10/23(日)9:30～14:30
会場 （社福）おおぞら、つばさ、やまばと
内容 事業紹介、模擬店、即売会、ステージ発表など※詳細は（社福）おおぞらHP参照
問 （社福）おおぞら（☎582-3434）