

さわやか健康体操参加者募集(4月～平成29年3月)

日時・会場・定員 下表の通り※おおむね週1回1時間の教室で全36回。途中で他会場への変更不可。申込多数の場合は抽選。結果は3月中旬通知予定 **内容** 簡単なリズム体操・ストレッチなど **対象** 運動習慣がない65歳以上の市民※楽・楽トレーニング体操および悠々元気体操教室と併せての応募不可。他運動サークル、体操サークルに参加している方はご遠慮を **費用** 2,000円 **申** 2/24(水) (必着)

までに〒191-0011日野本町1-6-2生活・保健センター内健康課さわやか健康体操係へ(☎581-4111)で(1人1通。夫婦で同一の会場・曜日・時間を希望される場合は1通で可)。往信用裏面に第1希望と第2希望の会場・曜日・時間、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、生年月日、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入 **問** 健康課 (☎581-4111)

●さわやか健康体操日程表

会場		曜日・時間	1コース 定員	会場	曜日・時間	1コース 定員
生活・保健センター (日野本町1-6-2)	1階※1	火曜日 午前A(前半・後半)	30人	富士電機㈱ 健康増進センター(富士町1)	金曜日 午前 (前半・後半)	20人
		水曜日 午前 (前半・後半)	30人	落川交流センター(落川1400)	月曜日 午後 (前半・後半)	20人
		金曜日 午前A(前半・後半)	30人	第七幼稚園 (旭が丘2-42-1)	金曜日 (前半) 14:20～15:20 午後 (後半) 15:35～16:35	25人
	2階	火曜日 午前B(前半・後半)	20人	新町交流センター(新町1-13-5)	水曜日 午前 (前半・後半)	60人
金曜日 午前B(前半・後半)		20人	七生台地区センター(平山3-26-3)	水曜日 午後 (前半・後半)	20人	
福祉支援センター (高幡1011)		火曜日 午後 (前半・後半)	30人	日野台地区センター(日野台4-17)	月曜日 午前 (前半・後半)	15人
		木曜日 午前 (前半・後半)	30人	マザアス日野(万願寺1-16-1)	木曜日 午後 (前半・後半)	25人
		月曜日 午前 (前半・後半)	60人	東宮下地区センター(東平山3-31-20)※2	水曜日 午前 (前半・後半)	20人
					新東光寺地区センター(栄町3-14-1)	木曜日 午前 (前半・後半)
南平体育館 (南平4-23-1)		水曜日 午前 (前半・後半)	30人	七生福祉センター(三沢3-50-1)	火曜日 午前 (前半・後半)	30人
		金曜日 午前 (前半・後半)	30人		木曜日 午前 (前半・後半)	30人
南平駅西交流センター(平山4-18-1)		木曜日 午前 (前半・後半)	30人	平山台健康・市民支援センター体育館 (平山2-1-1)	金曜日 午前 (前半・後半)	30人
多摩平の森ふれあい館内多摩平交流セン ター(多摩平2-9)		水曜日 午前 (前半・後半) 午後 (前半・後半)	30人	(社福)東京光の家(旭が丘1-17-17)	月曜日 午前 (前半・後半)	20人
			50人	東神明地区センター(神明2-13)	火曜日 午前 (前半・後半)	15人
J A東京みなみ七生支店 (三沢3-53-15)		月曜日 午前 (前半・後半) 午後 (前半・後半)	30人 30人	栄町こうゆう館内栄町二丁目地区セン ター(栄町2-13-4)	木曜日 午前 (前半・後半)	20人
勤労・青年会館 (多摩平1-10-1)		木曜日 午後 (前半・後半)	25人	ひの社会教育センター(多摩平4-3)	火曜日 午前 (前半・後半)	25人
市民の森ふれあいホール (日野本町6-1-3)		月曜日 午前 (前半・後半)	35人		水曜日 午後 (前半・後半)	60人
平山季重ふれあい館内平山交流センター (平山5-18-2)		水曜日 午前 (前半・後半)	30人	※午前コースは、(前半) 9:30～10:30、(後半) 10:45～11:45 午後コースは、(前半) 13:30～14:30、(後半) 14:45～15:45		
教育センター体育館(程久保550)		木曜日 午後 (前半・後半)	30人	※1 会場の都合により2階の場合あり ※2 東宮下地区センターは建替え工事のため会場変更の場合あり		

※午前コースは、(前半) 9:30～10:30、(後半) 10:45～11:45
午後コースは、(前半) 13:30～14:30、(後半) 14:45～15:45

※1 会場の都合により2階の場合あり

※2 東宮下地区センターは建替え工事中のため会場変更の場合あり

「健康体操」講座

60歳の男性必見!

よりよい第2の人生を
スタートさせませんか

運動習慣を身につけて、人生をより豊かにしませんか。体も心も元気で地域でいきいきと暮し、健康寿命を伸ばしましょう。

日時・会場 3/11(金)10:00～11:30上田地区センター、13:30～15:00日野台地区センター、17(木)10:00～11:30高幡地区センター、13:30～15:00南平西部地区センター

内容 健康運動指導士による指導と市保健師による健康維持のための情報の提供、簡単な運動、ストレッチなど

対象 軽度の運動が行える方でおおむね60歳の市内在住の男性

定員 申込制で各施設先着20人

持ち物 室内靴、飲み物、タオル、敷物

申 2/15(月)から電話

問 日野市企業公社 (☎587-6321※月曜～金曜日8:30～17:15)

日野市民
の別荘

八ヶ岳高原大成荘へ
出掛けよう!

長い冬が終わって、清里にも春がやってきます。標高約1,400mの八ヶ岳高原大成荘で、のんびりゆったり過ごしませんか。お花見するなら4月上旬～中旬、牧場や森の草木が新芽を出し、小動物が冬眠から目覚めるのは5月ごろ。お買い物や散策で気持ち良く疲れたあとは、大成荘の美味しいお食事をご堪能ください。

▶申込方法(ゴールデンウィーク・夏休み・年末年始期間を除く)

市内在住・在勤者は宿泊日の3カ月前～前日の17:00に大成荘(☎0120-489-571)へ電話または宿泊日の2カ月前～14日前に日野市企業公社HP(<http://www.kousha.jp/>)内メールフォームから申し込み※市外の方は2カ月前から申し込み可。詳細は問い合わせを

問 大成荘 (☎0120-489-571)



▲大成荘とミツバツツジ



▲まきば公園アオナシ