

今日から始めようタイプ

あなたにおすすめの運動事業



スポーツ&カルチャー教室

市民の森ふれあいホールでは、ヨガ・ピラティスやキッズ・親子ベビー向け教室など、あなたのライフスタイルに合ったさまざまなプログラムを用意しています。



ハンドロウル体験教室

日野市発祥のNEWスポーツを体験しませんか？ひのイキ今号7面で紹介しています。

日時 ①毎月第2・第4火曜日14:00～16:00

②毎週木曜日13:30～15:30

会場 ①市民の森ふれあいホール

②平山台文化スポーツクラブ

健康サポートルーム・輝（かがやき）

運動指導員が体力測定の結果に基づき、相談しながらあなたに合った運動プログラムを作成します。

問 健康課 (☎581-4111)



体を動かすのが苦手タイプ

あなたにおすすめの運動事業



ちょこっと散歩会

ウォーキング指導者と一緒に「歩く習慣」を作しましょう！平成28年度の予定は次の通りです。

▶七ツ塚散歩会

日時 毎週月曜日10:00～11:15

会場 七ツ塚ファーマーズセンター

▶ふれあい散歩会

日時 毎週水曜日10:00～11:15

会場 市民の森ふれあいホール



ちょこっとウォーキング

勇気を出して初めの一步！まずは自分のペースで歩いてみましょう！市内3キロの短いコースをスポーツ推進委員が紹介します。



ラジオ体操

多摩平第一公園、旭が丘中央公園、市民の森スポーツ公園の3カ所で毎朝、日野市ラジオ体操連盟によるラジオ体操を実施しています。

一人でコツコツ アスリートタイプ

あなたにおすすめの運動事業



市民体育大会

陸上競技や卓球など32種目のスポーツ競技大会で力試し！



南平体育館トレーニングルーム

ストレッチスペースやフリーウエートのほか、各種マシンを利用した筋力トレーニングや有酸素運動など、ご自分の目的に合ったトレーニングが行えます。



歳の鬼あし多摩川ランニング

「鬼あし」と呼ばれるほど健脚であった土方歳三にちなみ、ひの新選組まつりの時期に合わせて毎年5月に開催されるウルトラランニング。

多摩川と浅川の土手沿いを走る20キロと50キロの種目があります。



みんなでワイワイタイプ

あなたにおすすめの運動事業



日野スポーツスクール

バドミントン、卓球、剣道など10種目の中から自分に合ったコースを選び、週1回の教室に参加して、アスリートを目指しましょう！



健康づくり推進員活動

健康づくり推進員と一緒に、ウォーキングや室内活動を楽しみましょう。毎月活動しています。

問 健康課 (☎581-4111)



平山台文化スポーツクラブ

スポーツ系19種、文化系10種のプログラムを実施中。ひのイキ今号6面でも紹介しています。



リ・エンジョイスports

バドミントン、卓球、ビーチボール、ミニテニスなど気軽に始められるスポーツをきっかけに、スポーツ推進委員と仲間づくりを始めましょう！