

健康

食生活で予防するロコモティブシンドローム

日時 12/11(金)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、ロコモトレ(簡単な体操)、お口の体操※6・9月に開催した講座と同内容
講師 鶴田真子氏(管理栄養士)
対象 65歳以上の市内在住者
定員 申込制で先着15人
申 11/17(火)から電話
問 健康課(☎581-4111)

ストレッチ&コンディショニング講習会

日時 12/6(日)10:00~11:30
会場 生活・保健センター健康サポートルーム輝
内容 からだのコンディショニングを整えるストレッチエクササイズ
講師 サポートルーム輝スタッフ
対象 18歳以上の方
定員 申込制で先着20人
申 11/17(火)から電話
問 健康課(☎581-4111)

趣味・教養

平山台文化スポーツクラブ~絵心飾る絵画展

日時 11/29(日)までの10:00~16:00※火曜日を除く
会場 峠の小さな美術館(八王子市)
問 同クラブ(☎506-9979)

土方歳三ゆかりの地を歩く~幕末歴史散歩

日程 11/23(祝)※小雨実施
集合 9:30日野駅東口
コース 宝泉寺~八坂神社~井上源三郎資料館(天然理心流演武見学・体験)~日野宿本陣~佐藤彦彦郎新選組資料館~とうかん森~石田寺~土方歳三資料館~向島用水~高幡不動尊※途中昼食(実費)あり
定員 申込制で先着30人
費用 2,000円(見学・保険・ガイド代)
申 11/20(金)までに日野市観光協会

(☎586-8961)info@shinsenhino.com)へFAXまたは(☎)で。住所、氏名、電話番号を記入
問 同協会(☎586-8808)

全国中学生人権作文コンテスト東京都大会表彰式

日時 11/29(日)14:00~16:15
会場 牛込筆筒区民ホール(新宿区)
内容 表彰式、朗読、インタビュー
問 東京法務局人権擁護部(☎03-5213-1234)、市市長公室市民相談担当(代表)

講演と音楽のつどい

日時 11/29(日)13:30~16:00
会場 八王子市いちょうホール※直接会場へ
内容 講演「ダウン症の娘と共に生きて」、書のパフォーマンス
講師 金澤泰子氏(女流書家)
問 八王子市総務課(☎042-626-3111)、市市長公室市民相談担当(代表)

郷土資料館体験学習会~正月飾りを作ろう

日時 12/12(土)13:30~15:30
講師 わらざうり保存会
定員 申込制で先着30人
申 11/18(水)から電話
会場・問 同館(☎592-0981)

郷土資料館講座「村絵図を楽しむ6~落川村の地名をたずねて」

日時・会場 ①11/22(日)10:00~12:00...郷土資料館②29(日)9:30百草園駅改札集合、12:30解散※②は小雨実施
内容 ①講義・落川村の地名を学ぶ②見学・落川村を歩いてみよう
講師 ①②上野さだ子氏(日野の昭和史を綴る会会員)、②朝倉康雅氏
対象 全回参加できる方
定員 申込制で先着24人
申 11/18(水)から電話
問 同館(☎592-0981)

男女平等推進センター使用登録団体共催事業

楽しもう!レクリエーション
日時 12/13(日)13:00~16:00 **会場** 多摩平の森ふれあい館 **内容** ギター演奏、手品、津軽三味線、ジャグリング、和太鼓、子供の遊び(ゲーム・パルーン)、よさこい踊り **申** 電話 **問** 日野市レクリエーション協会(馬場井☎)

090-5426-9037)
お父さんのための絵本講座~絵本の読み聞かせのコツを学びませんか
日時 12/13(日)14:00~15:30 **会場** 多摩平の森ふれあい館 **内容** 絵本ってなあに?、どんな絵本がいいの?、どんな風に読んだらいいの?など **講師** 山田憲子氏(日野おはなしの会代表)
対象 子育て中の父親※母親、祖父母も参加可 **定員** 申込制で先着20人※10人まで保育あり **申** 電話 **問** 日野おはなしの会(田島☎583-0896)

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

日時 12/19(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 パートナーシップ
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)など
費用 500円(資料代)
その他 1歳~未就学児の保育あり※11/11(水)までに電話
問 男女平等課(☎584-2733)

パソコン講習会(12月)

- ①パソコン入門・Word入門
日時 4(金)・11(金)・18(金)・25(金)10:00~12:00 **費用** 6,000円
- ②デジカメ応用
日時 12(土)・19(土)10:00~12:00 **費用** 3,000円
- ③フォトムービーを作ろう
日時 13(日)10:00~12:00 **費用** 1,500円
- ④カレンダー作り
日時 20(日)10:00~12:00 **費用** 1,500円
- ⑤無料パソコン体験講座
日時 14(月)10:00~12:00
 いずれも **対象** ①以外は文字入力ができる方 **その他** 3人から開講。上記以外の内容で個人指導あり(1時間1,500円、訪問2,500円。要相談) **申** 11/22(日)(必着)までに☎191-0011日野本町2-4-7シルバー人材センターPC教室係へ(☎)で。希望講座名と番号、住所、氏名、電話番号、OS(分かる方)を記入 **会場・問** 同センター(☎581-8171)

社会貢献型後見人等候補者養成研修

認知症、知的障害、精神障害などで判断能力が不十分な方の日常生活

を法的に支援する「成年後見制度」の推進機関として日野市が近隣4市(調布市、狛江市、多摩市、稲城市)と共同運営する多摩南部成年後見センターにおいて、弁護士などの専門職や親族以外で成年後見業務を担う「社会貢献型後見人」の候補者を養成する研修の受講生を募集します。
日程 基礎講習...4・5月に7日間程度、実務研修...5~7月に毎週2日各半日程度
対象 日野市、調布市、狛江市、多摩市、稲城市のいずれかに在住※詳細は募集要領(市役所2階福祉政策課にあり)を参照
定員 5人程度※書類および面接(1

/20(水)による選考
申 12/11(金)(必着)までに経歴書(所定様式)および作文「成年後見に関するあなたの考え」(400~800字)を〒182-0026調布市小島町3-69-2-2階多摩南部成年後見センター(☎042-498-5802)へ郵送
問 福祉政策課(代表)

スポーツ

東部会館温水プールいきいき教室

問 同温水プール(☎583-5266)
はじめての水中ウォーキング
日時 12/4(金)・11(金)11:00~12:00 **会場** 同温水プール **定員** 申込制で先着7

人費用2,700円※入場料別途 **申** 11/26(木)までに電話
骨盤なめらか体操教室
日時 12/5~26の毎週土曜日11:00~12:00 **会場** 同館 **定員** 各日10人 **費用** 5枚5,400円のチケット購入制

さわやかウォーキング~イチョウ並木が続く市内を巡る

日程 12/6(日)
集合 9:00~9:30甲州街道駅※受付後随時出発。直接集合場所へ
コース 市民の森ふれあいホール~二中~イオンモール多摩平の森(10*)
持ち物 雨具、飲み物
問 文化スポーツ課(代表)

11/22(日)・23(祝)

第10回 たかはたもみじ灯路

高幡不動駅周辺の商店街を灯籠の灯で飾る「たかはたもみじ灯路」を開催します。
 今年は京王SC前に手づくりの切り絵灯籠「夢灯り」約300個を飾ります。各所ではお茶会やミニコンサート、スタンプラリーなどさまざまな催しが予定されています。
 詳細は日野市観光協会(☎)(http://shinsenhino.com)をご覧ください。
問 産業振興課(代表)
日時 11/22(日)・23(祝)17:00~20:00※両日雨天の場合は24(火)
灯籠設置箇所 下図の通り※車両通行止区間あり



モデル写真撮影会
 灯路をバックにモデル撮影会を行います。プロの講師に撮影のコツを習うチャンスです!
日時 11/23(祝)18:00~19:30
講師 山下勲氏(日本写真家協会会員)
定員 申込制で先着100人
申 当日17:30から高幡不動尊境内事務所前で受け付け
問 日野市観光協会(☎586-8808)

