

催し

健康

健康づくり推進員

いずれも **講師** 日野市健康体操サポーター[※]と **問** 健康課 (☎581-4111)

第3グループ～笑って元気に！健康づくりの一里塚！ **日時** 9/14(月)13:30～15:30 **会場** 大坂上3丁目都営集会室※直接会場へ **内容** 健康体操、歌[※]と **費用** 100円 **持ち物** タオル、飲み物、室内履き


第4グループ～今日も明日も元気かい・ウォーキング **日程** 9/15(火)※雨天中止 **集合** 10:00福祉支援センター、12:00大木島自然公園解散※直接集合場所へ **コース** 藤治権現→ふれあい橋→駒形公園→日枝神社→北野神社(距離6.5[※]、2時間) **持ち物** 飲み物、帽子、タオル、雨具、健康保険証

第1グループ～みんなで楽しく健康づくり **日程** 9/18(金)※雨天中止 **集合** 9:30多摩動物公園正門前、12:00解散 **内容** 園内を解説員の説明を聞きながら動物と触れ合う **費用** 100円※別途入園料(60歳以上入園無料) **持ち物** 飲み物、タオル、帽子、雨具、会員証(お持ちの方)、健康保険証

食生活で予防するロコモティブシンドローム

日時 9/29(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、ロコモレ(簡単な体操)、お口の体操
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 9/3(木)から電話
問 健康課 (☎581-4111)

初心者限定～新・男の基礎料理塾

日時 Bコース…10/2(金)・9(金)・16(金)・30(金)Cコース…11/10(火)・17(火)・24(火)・12/1(火)いずれも10:00～13:00
会場 生活・保健センター
内容 基本料理実習、健康と食事の話
講師 鶴田真子氏(管理栄養士)
対象 4日間出席可能な65歳以上の男性※初めての方優先
定員 申込制で先着20人
費用 1回500円 

申 Bコース…9/3(木)～25(金)Cコース…9/3(木)～10/30(金)に電話

問 健康課 (☎581-4111)

スポーツ

東部会館温水プールいきいき教室参加者募集

いずれも **問** 同プール (☎583-5266)

はじめての水中ウォーキング **日時** 9/18(金)・25(金)11:00～12:00 **会場** 同プール **定員** 申込制で先着7人 **費用** 2,700円 **申** 9/11(金)までに電話 **骨盤なめらか体操教室** **日時** 9/5～26の毎週土曜日11:00～12:00 **会場** 同館集会室 **定員** 各日10人 **費用** 5枚つづり5,400円のチケット購入制 **温水プール臨時休業のお知らせ** 9/8(火)・9(水)は定期清掃のためプールのみ休業します。


はつらつウォーキング講習会

日程 9/12(土)※雨天中止
集合 8:30多摩川グラウンド管理棟、12:00解散
内容 歩き方講習会後高幡不動尊へ
対象 市内在住・在勤・在学者
費用 1,000円(保険料[※])
定員 20人※申込多数の場合は抽選
問 (株)フクシ・エンタープライズ (☎514-9178)

ターゲットバードゴルフ講習会

日時 9/24(木)10:00～12:00※雨天の場合は10/1(木)
会場 多摩川グラウンド
対象 市内在住・在勤・在学者
定員 申込制で先着20人※初心者歓迎
申 9/20(日)までに電話
問 (株)フクシ・エンタープライズ (☎514-9178)

市民体育大会

硬式テニス競技～シングルス **日程** 10/25～11/23の毎週日曜日、祝日 **会場** 多摩平第一公園テニスコート[※]と **対象** 市内在住・在勤・在学者、日野市テニス協会加盟団体員 **種目** 小・中・高校生・一般男女、壮年男子(45歳以上)、男子グランドベテラン(60歳以上)、女子ベテラン(55歳以上) **費用** 1人1,000円 **申** 9/5(土)・8(火)・13(日)13:00～16:00に多摩平中央公園地区センターへ要項添付の申 

込書(市役所3階文化スポーツ課、南平体育館、市民の森ふれあいホールに[※])、参加費、参加資格を証明するものを持参 **問** 日野市テニス協会 (☎tennis-hino@hino-tennis.org)

ミニテニス競技 **日時** 10/11(日)9:00～19:00 **会場** 市民の森ふれあいホール **種目** ダブルス混合・女子※ペアで申し込み **対象** 市内在住・在勤・在学者・在クラブ **費用** 1,000円※当日徴収 **申** 9/17(木)までに申込書(市役所3階文化スポーツ課、南平体育館、市民の森ふれあいホールに[※])をFAXまたは郵送 **問** 〒191-0065旭が丘3-3-9-805日野市ミニテニス協会事務局(大見☎586-7919)
剣道競技 **日時** 10/4(日)9:30から **会場** 市民の森ふれあいホール **種目** 小学3年生以下、小学4～6年生、中学生、一般(五段以下・男女混合可)、一般女子(五段以下)※いずれも1チーム3人の団体戦 **対象** 市内在住・在勤・在学者 **費用** 3,000円※小・中学生のチーム1,500円 **申** 9/4(金)までに電話 **問** 日野市剣道連盟(都田☎090-1667-0675)

ダンスパーティー **日時** 9/26(土)13:30～16:30※10:30から練習^{あり} **会場** 南平体育館 **内容** トライアル競技、ミキシング、ダンスアテンダント[※]と **対象** 市内在住・在勤者※要項(南平体育館などにあり)参照 **費用** 300円 **申** 電話※当日参加可 **問** 日野市ダンススポーツ連盟(佐藤☎581-4089)
グラウンド・ゴルフ競技 **日時** 9/27(日)8:40～16:00※予備日9/30(水) **会場** 浅川スポーツ公園 **種目** 8ホール4ラウンド **対象** 市内在住者 **費用** 500円 **申** 9/11(金)までに要項添付の申込書(市役所3階文化スポーツ課などに[※])を日野市体育協会(☎582-5770)へFAX **問** グラウンド・ゴルフ協会(木藤☎583-5304)

陸上競技 **日時** 10/10(土)8:30から※予備日10/24(土) **会場** 市民陸上競技場 **種目** 一般男子・女子100^{メートル}と **対象** 小学5年生以上の市内在住・在勤・在学者 **費用** 500円※中学生300円、小学生200円 **申** 9/10(日)～16(水)17:00(必着)にエントリーシート(日野市体育協会[☎]から[☎]720-3)を日野市陸上競技協会(☎hino@jaaf.info)へ[☎]720-3 **問** 日野市体育協会(☎582-5770)