

スポーツ

東部会館温水プールいきいき教室

無料水中ウォーキングアドバイス
日時 4/7(火)11:30~12:00 **その他** 入
場料別途。直接会場へ

無料スイミングアドバイス
日時 4/7(火)12:00~12:30 **その他** 入
場料別途。直接会場へ

はじめての水中ウォーキング
日時 4/17(金)・24(金)11:00~12:00 **定員**
申込制で先着15人 **費用** 2,700円※入
場料別途 **申** 4/10(金)までに電話

いずれも **会場・問** 同温水プール (☎
583-5266)

ピックルボール体験教室~アメリ カでシニア中心に15万人が競技

日時 4/11(土)・12(日)・18(土)・19(日)13:30
~16:00

会場 平山台健康・市民支援センター
申 平山台文化スポーツクラブへ電
話、FAX (☎506-9979) またはE
メール (✉hirayamadai@hop.ocn.
ne.jp) で。

問 同クラブ (☎506-9979)

さわやかウォーキング~さく らウォーキング

日程 4/12(日)
集合 9:00~9:30四ツ谷前公園※直
接集合場所へ

コース 四ツ谷前公園(栄町)→八王
子水再生センター→西武滝山→都立
滝山公園※約10*

費用 100円(保険料)
持ち物 雨具、飲み物

さわやかウォーキング・ちょこっと ウォーキング平成27年度予定

平成28年3月までに12回開催予定
です。日程など詳細は、市☎を
ご覧ください。

いずれも **問** 文化スポーツ課 **代表**☎

日野市グラウンド・ゴルフ大会

日程 4/18(土)8:30から※雨天の場合
は22(水)

会場 浅川スポーツ公園グラウンド

対象 市内在住・在勤・在学者

費用 1,000円

申 4/4(土)までに日野市グラウン
ド・ゴルフ協会(木藤☎FAX583-5304)
へ電話またはFAXで。住所、氏名を

記入

市役所 **代表**☎585-1111
✉soudan@city.hino.lg.jp

記入
問 文化スポーツ課 **代表**☎

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)

日時 ① 5/15(金)②26(火)10:00~11:30
※両日同メニュー

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

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 申込制で1歳6カ月~未就園
児先着20人の保育あり

申 ① 4/3(金)~5/13(水)② 4/3(金)~
5/22(金)に電子申請または電話

問 健康課 (☎581-4111)

健康

健康づくり推進員から

問 健康課 (☎581-4111)

ウォーキンググループ~春の多摩丘 陵を歩く

日程 4/8(水)※雨天中止 **集合** 9:30
京王堀之内駅改札口。12:00小山内裏
公園解散※直接集合場所へ **コース** せ
せらぎ緑道→長池見附橋→長池公園
自然館→長池公園→尾根緑道→小山
内裏公園里山広場※7*, 2時間30

コース 四ツ谷前公園(栄町)→八王
子水再生センター→西武滝山→都立
滝山公園※約10*

費用 100円(保険料)
持ち物 雨具、飲み物

さわやかウォーキング・ちょこっと ウォーキング平成27年度予定

平成28年3月までに12回開催予定
です。日程など詳細は、市☎を
ご覧ください。

いずれも **問** 文化スポーツ課 **代表**☎

日野市グラウンド・ゴルフ大会

日程 4/18(土)8:30から※雨天の場合
は22(水)

会場 浅川スポーツ公園グラウンド

対象 市内在住・在勤・在学者

費用 1,000円

申 4/4(土)までに日野市グラウン
ド・ゴルフ協会(木藤☎FAX583-5304)
へ電話またはFAXで。住所、氏名を

記入

市役所 **代表**☎585-1111
✉soudan@city.hino.lg.jp

分 **費用** 100円 **持ち物** 飲み物、帽子、
保険証 **その他** 中止の問い合わせは
当日8:00以降健康課へ

第1グループ~多摩の春・南浅川の 八重桜を満喫しよう

日程 4/17(金)※雨天中止 **集合** 9:30
高尾駅北口。13:30西八王子駅解散※
直接集合場所へ **コース** 多摩御陵地
→綾南公園→南浅川河川敷※7*,
4時間 **費用**

100円 **持ち物** 弁当、飲み物、会員証
(お持ちの方)、保険証

第3グループ~笑って元気に!健康 づくりの一里塚!

日程 4/20(月)10:00~12:00 **会場** 新町
交流センター※直接会場へ **内容** 健
康体操、歌など **費用** 100円 **持ち物** 飲
み物、タオル **その他** 動きやすい服装
で

**第2グループ~程久保川の八重桜ウ
ォーキング**

日程 4/21(火)※雨天中止 **集合** 10:00
福祉支援センター前。12:00解散 **内
容** 7*, 2時間 **費用** 100円 **持ち物** 飲
み物、帽子、雨具、保険証 **その他** 中
止の問い合わせは当日8:00以降健
康課へ

第4グループ~ウォーキング野川緑 道を国領駅から野川下流域へ

日程 4/28(火)※雨天中止 **集合** 10:00
国領駅前。14:20成城学園前駅解散
※直接集合場所へ **コース** 野川緑道
→きたみふれあい広場→喜多見不動
の滝→次大夫堀公園・民家園→成城

三丁目緑地※7.5*, 4時間 **持ち物**
弁当、飲み物、敷物、帽子、タオル、
雨具、保険証

がんカフェひの~気軽に話 しませんか

市立病院のがん患者の会「青葉の
会」が主催し、お茶を飲みながら気
軽にどんなことでも話し、元気にな
っていただく場です。

当日は、森克昭化学療法室長がお
話の輪に入ります。

日時 4/12(日)13:30~16:00

会場 市立病院3階講堂

対象 がん患者・家族・知人など

問 市立病院(☎581-2677)、市立病院
患者の会(酒井☎080-1144-2448)

市立病院市民自由参加講座「腰 痛について」未病の会勉強会

日本人の80%以上が生涯で経験す
るといわれる腰痛。腰痛のメカニズ
ムや予防法、運動療法などについて
解説します。

日時 4/25(土)10:00~11:30

会場 市立病院3階講堂

講師 依光悦朗氏(市立病院整形外科
部長)

定員 100人※申込多数の場合は抽選
申 4/11(土)(必着)までに〒191-
0062多摩平4-3-1市立病院総務
課へはがきで(1人1通)。住所、氏
名、電話番号を記入

問 未病の会(貴志☎090-1537-1633)

日野人ちょっと散歩会参加 者募集~運動習慣のない高齢 者向けウォーキング・軽体操

日時 5/13(水)~平成28年3/30(水)の毎
週水曜日10:00~11:15※祝日、年末
年始を除く

会場 上田地区センターおよび浅川周辺

講師 NPO法人JISSEN健康・スポー
ツ栄養インストラクター養成研究機構

対象 おおむね60~75歳で運動習慣が
なく、集合場所まで徒歩で来ること
ができる市内在住者

定員 20人※申込多数の場合は抽選
申 4/15(水)(消印有効)までに〒191-
8686日野市役所3階文化スポーツ
課へ申込書と同意書(文化スポーツ
課、市内体育施設にあり)を郵送ま
たは持参

問 文化スポーツ課 **代表**☎

ミニ楽・楽トレーニング体操 前期募集(5~9月)

日時・会場・定員・費用 下表の通り

内容 日野市健康体操サポーターによ
る操体法(体のゆがみを整える)を
基本とした筋力トレーニング体操

対象 18歳以上の市内在住・在勤者※
さわやか健康体操、悠々元気体操、
楽・楽トレーニング体操との重複申
込不可

申 4/10(金)(必着)までに〒191-
0062多摩平4-3-1市立病院総務
課へはがきで(1人1通)。住所、氏
名、電話番号を記入

問 健康課 (☎581-4111)

●ミニ楽・楽トレーニング体操募集一覧

会場	コース番号	曜日	時間	費用	定員
生活・保健センター内 サポータールーム	①	第1・第3水曜日	10:00~11:30	350円	30人
	②	第2・第4水曜日		350円	30人
平山交流センター	③	第1・第3金曜日	13:30~15:00	350円	30人
	④	第2・第4金曜日		400円	40人
七生福祉センター	⑤	第2・第4水曜日		350円	30人

4/1 開講! 市民の森ふれあいホール ~スポーツ&カルチャー教室

第1期受講生募集

市民の森ふれあいホールでは、4月
から始まるさまざまな教室の受講生を募集
しています。キッズ、成人、親子向けな
どの教室があります。詳細は、市民の森ふ
れあいホール☎ (http://hino.esforta.
jp/) をご覧ください。

問 同ホール (☎584-2555)



幼児の日 参加者募集

日時・定員・問 下表の通り※年間登録制で月1~3回
程度活動。申し込みは1館のみ **対象** 乳幼児と保護
者※詳細は下表の通り **申** 4/3(金)~6(月)9:30~18:
00に各児童館へ※みなみだいら児童館は19:00まで。
できるだけお近くの児童館のご利用を。

児童館	日時	対象・定員	児童館	日時	対象・定員
ひの ☎581-7675	水曜日、月1・2回 10:15~11:00 木曜日、月2・3回 10:00~11:00	1歳児、20組 2・3歳児、35 組	しんめい ☎583-6588	木曜日、月1~3回 10:30~11:30	2・3歳児合 同1クラス 先着30組
あさひがおか ☎583-4346	水曜日、月1・2回 10:00~11:00 木曜日、月2・3回 10:00~11:00	2歳児・2クラ ス各40組 3歳児、40組	まんがんじ ☎583-3309	水曜日、月1・2回 10:00~11:00 木曜日、月1・2回 10:00~11:00	1歳児、先着 30組 2・3歳児、 先着40組
ひらやま ☎592-6811	水曜日、月2回程度 10:00~11:00 木曜日、月2回程度 10:00~11:00	3歳児、24組 2歳児、30組※ 最大2クラス、 48組まで募集	さかえまち ☎585-8281	火曜・水曜日、月1・ 2回 10:00~11:00 木曜日、月1~3回 10:00~11:00	1歳児2クラ ス、各30組 2・3歳児、 42組
もぐさだい ☎591-7001	木曜日、月1~3回 10:10~11:10 木曜日、月1・2回 10:30~11:30	1~3歳合同2 クラス各30組 1歳児、40組	たまだいら ☎589-1253	自由参加型活動※詳細は問 合わせ	
みさわ ☎591-3456	水曜日、月1・2回 10:15~11:15 木曜日、月1・2回 10:15~11:15 ※2・3歳児については、どちらか希 望日を選択	2・3歳児、40 組 2・3歳児、40 組	みなみだいら ☎599-0166	木曜・金曜日 2クラス・月1回 10:30~11:30 木曜・金曜日 2クラス・月2回 10:30~11:30	1歳児 各クラス先着 20組 2・3歳児 各クラス先着 20組

※みなみだいら児童館は月曜日休館。その他は日曜日休館