

市民の
人気No.1

ウォーキング・散歩・ジョギング



ウォーキング・散歩は市民の約5人に1人が取り組んでいます。
市内のさまざまな場所で、雄大な景色や恵まれた自然に囲まれながら多くの方が思い思いに楽しんでいます。
自分に合ったスタイルで、気軽に生活習慣病の予防などに取り組めるだけでなく、気分のリフレッシュにもなります。

仲間
づくりに
オススメ

ラジオ体操・太極拳



市内各所の公園などで、多くの方がラジオ体操や太極拳などに取り組んでいます。
朝の爽やかな空気と光の中で、一日の始まりを迎えます。

生き生き
健康市民
ひのころしあ

身近な健康づくり特集



近所で
開催!

さわやか健康体操

65歳以上の市民を対象に、運動指導員によるストレッチ、筋力トレーニングおよびリズム体操を取り入れた体操教室で、おおむね週1回1時間、1年間に36回開催します。
市内26カ所で開催しますので、お近くの会場で定期的に運動する習慣を身に付けるチャンスです！
募集の詳細は今号8面をご確認ください。

種類が
豊富!

市民の森ふれあいホール スポーツ&カルチャー教室

皆さまの健康に！美容に！仲間づくりに！
キッズ・親子向けから成人向けまで、60以上のスポーツ&カルチャー教室を手軽な金額で提供しています。4月からの教室はただ今受付中！
詳細は市民の森ふれあいホール（☎584-2555）へお問い合わせを



気軽に
体験!

健康サポートルーム 輝(かがやき)

「気軽に体験！手軽にスタート！」をコンセプトに、気軽に立ち寄ってご利用いただくことを目的とした健康増進施設です。
体を動かす習慣のない方が、家庭での自立した運動習慣を無理なく身に付けるきっかけづくりの場として、運動指導員が分かりやすく運動の仕方をお教えます。
詳細は日野市☎または健康課（☎581-4111）へお問い合わせを

市民が
運営!

平山台文化スポーツクラブ



平山台健康・市民支援センターを活動の拠点として自主運営している文化スポーツクラブです。子供からシニアを対象に、現在18のスポーツ系プログラムと7の文化系プログラムを行っています。

詳細は平山台文化スポーツクラブ事務局（☎506-9979）へお問い合わせを

その他にも…

悠々元気体操	運動指導員による介護予防を重視した簡単な体操教室	広報3/1号で募集予定
楽・楽トレーニング体操	日野市健康体操サポーターによる体の歪みを整える操体法を基本とした筋力トレーニング	広報3/1号で募集予定
ミニ楽・楽トレーニング体操		広報4/1号で募集予定（上半期分）
南平体育館トレーニングルーム	各種トレーニングマシンが利用可能	利用料1回100円
日野人げんき！体操	J:COM日野（旧日野ケーブルテレビ）で放映中（毎日朝7:00からほか）	
自主スポーツサークル	キッズから成人、野球やサッカー、ダンスまで、さまざまな自主活動が行われています。	
民間スポーツクラブなど	市内には魅力的なスポーツジムがあります。	

※事業には年齢などの参加条件がある場合があります。詳しくは募集案内などでご確認ください

■表紙のひと

杉山さんは日野市スポーツ推進委員会の議長も兼ねるなど、市民の健康づくりに長く取り組んでいます。ご自身もスポーツマンで、得意種目はミニテニスだそうです。



平山台文化スポーツクラブ会長
杉山喜廣さん