

# 催し

## 健康

### 地域介護予防活動支援事業～高齢者が元気で暮らし続けられる地域を目指して

▶音楽と体操  
日時 1/15(月)10:00～11:30 会場 新川辺地区センター 定員 申込制で先着30人 申込 電話  
▶転倒予防体操  
日時 1/17(水)13:30～15:00 会場 南平西部地区センター 定員 申込制で先着25人 申込 電話  
▶高齢者にもやさしいヨガ  
日時 1/19(金)、2/23(金)、3/9(金)10:00～11:30 会場 南平駅西交流センター 定員 申込制で先着30人 申込 1/4(木)から電話  
いずれも 対象 65歳以上の方 問 日野市社会福祉協議会(☎584-1294)

### 健康づくり推進員から

問 健康課(☎581-4111)

### 第1グループ～健康体操と歌やビンゴを楽しもう

日時 1/19(金)9:30～11:30 会場 心塾(旭が丘)※直接会場へ 内容 懐かしい歌、青春歌謡、体組成測定(希望者)、健康講話など 講師 市健康体操サポーター 費用 100円 持ち物 上履き、バスタオル、タオル、飲み物、会員証(お持ちの方)

### 第2グループ～日野市六福神ウォーキング

日程 1/18(木)※雨天中止 集合 10:00出口公園(平山城址公園駅近く)、14:30高幡不動尊解散※直接集合場所へ コース 宗印寺～善生寺～延命寺～安養寺～石田寺(約12\*<sub>㌾</sub>) 持ち物 軽食、飲み物、雨具、帽子、健康保険証

### 第3グループ～笑って元気に！健康づくりの一里塚

日時 1/15(月)13:30～15:30 会場 大坂上三丁目都営集会室※直接会場へ 内容 健康体操、歌など 講師 市健康体操サポーターなど 費用 100円 持ち物 飲み物、タオル

### 第4グループ～健康体操&交流会

日時 1/23(火)10:00～11:55 会場 湯沢福祉センター※直接会場へ 内容 楽々健康体操&4Gエクササイズ 持ち物

タオル、飲み物

## 子供・保護者向け

### ひのっ子作品展～市立幼稚園と小学校の子供たちの図画工作と書初め展覧会

日時 1/26(金)～28(日)10:00～17:00受付終了(17:30閉場)※28は16:00受付終了(16:30閉場)  
会場 イオンモール多摩平の森イオンホール  
問 七小(川上 ☎583-3907)

## 記念行事・フェスタ・複合イベント

### マイナンバー P R イベント 2018～コンビニ交付体験会&パネル展

会場・問 七生支所(☎591-7712)

▶コンビニ交付体験会  
日時 1/11(木)9:00～11:00、14:00～16:00  
持ち物 マイナンバーカード(写真付き)  
▶マイナンバーに関するパネル展  
日時 1/9(火)～13(土)8:30～17:15

## スポーツ

### 平山台文化スポーツクラブ ぶらり街歩き～深川七福神

日程 1/12(金)  
集合 9:40京王線高幡不動駅4番線ホーム後寄りまたは11:00都営新宿線森下駅中央改札出口、14:30東京メトロ東西線門仲町駅解散  
費用 500円※会員400円。昼食代・入館料実費  
申込 電話  
問 同クラブ(☎506-9979)

### 障害者スポーツ体験教室

問 文化スポーツ課(☎514-8465)

日時・種目 1/16(火)…サッカー、23(火)…卓球バレーいずれも14:00～16:00  
会場 市民の森ふれあいホール※直接会場へ  
講師 東京ヴェルディ1969フットボールクラブ(株)  
対象 行き帰りが自力で行える小学生以上の市内在住・在勤・在学者

定員 各日先着20人  
▶ボランティア募集  
内容 参加者補助、会場設営など  
対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学者  
定員 各日若干人  
その他 事業中のけがなどは市の包括保険で対応  
申込 実施日前日までに電話

### 東部会館温水プールいきいき教室

問 同プール(☎583-5266)

▶はじめての水中ウォーキング  
日時 1/19(金)・26(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※入場料別途  
申込 1/11(木)までに電話  
▶骨盤なめらか体操教室  
日時 1月の毎週土曜日11:00～12:00  
会場 東部会館  
定員 申込制で先着10人  
費用 5回5,400円のチケット購入制  
申込 電話

### 日野市障害者訪問学級事業紹介と障害者スポーツ「ボッチャ」体験会

一人で外出することが困難な市内在住の障害者に学習の機会を保障するため、講師を派遣しています。この事業の紹介と障害者理解を深めるため障害者スポーツの「ボッチャ」の体験会を開催します。  
日時 1/21(日)13:30～16:30  
会場 生活・保健センター※直接会場へ  
問 障害者訪問学級(名取 ☎592-1517)、市生涯学習課(☎514-8765)

### ユニバーサルスポーツ交流イベント

健常者と障害者が、パラリンピック種目のボッチャのほか、ハンドロウル、卓球バレーなどのニュースポーツが体験できるイベントです。  
日時 2/10(土)8:30～12:00  
会場 市民の森ふれあいホール  
対象 小学5年生以上の方  
定員 申込制で先着60人  
▶ボランティア募集  
内容 会場設営補助、障害者の方の運動補助、受付業務など  
対象 中学生以上の方※中学生は保

護者の同意が必要  
その他 弁当、交通費支給  
いずれも 申込 2/1(木)までに電話  
問 文化スポーツ課(☎514-8465)

### 市民体育大会ビーチボール競技

詳細は、日野市体育協会 HP をご

覧ください。  
日程 2/25(日)  
会場 市民の森ふれあいホール  
種目 チャンピオンリーグ女子・混合、フレンドリーリーグ女子・混合・小学生の部  
対象 市内在住・在勤・在学者、日  
野市ビーチボール協会※2/22(木)19:00から中央公民館で開催する代表者会議に必ず出席  
費用 1チーム2,000円、小学生チーム500円  
問 日野市ビーチボール協会(市川 ☎090-3477-4729※16:00～21:00)

## お近くの会場へ 65歳以上の方へ 介護予防の体操などを行っています

問 日野市社会福祉協議会(☎584-1294)、市高齢福祉課(☎514-8519)



| 地図番号 | 地域介護予防活動団体        | 会 場                   | 活動日時                               |
|------|-------------------|-----------------------|------------------------------------|
| ①    | 元気印健康クラブ          | 多摩平4丁目アパート集会所         | 毎週木曜日 10:30～12:00                  |
| ②    | 気かけネットワーク         | 平山苑地区センター             | 毎週水曜日 13:30から                      |
| ③    | 地域交流スペース ひだまり     | 下田地区センター              | 第1・3水曜日 10:30～14:00                |
| ④    | ヨガ同好会             | 百草地区センター              | 第2・4木曜日 13:30～16:00                |
| ⑤    | 豊四健康クラブ           | 豊田南地区センター             | 第1・3土曜日 13:00～14:00                |
| ⑥    | ハッピーソング会          | 日野三沢アパート集会所           | 隔月第1水曜日 10:30～11:30                |
| ⑦    | 鹿島台ふれあいサークル       | 鹿島台地区センター             | 毎週水曜日(第2のみ金曜日に変更) 10:00～11:00      |
| ⑧    | 歌で楽しむ元気会          | 七生福祉センター              | 月1回水曜日 10:30～11:30                 |
| ⑨    | レモン倶楽部            | 新井団地集会所               | 第1・3火曜日 13:30から<br>第2・4火曜日 10:30から |
| ⑩    | 落川元気会             | 落川都営住宅地区センター          | 第4木曜日 10:30～11:30                  |
| ⑪    | よりみち体操クラブ         | さくら集会所                | 毎週木曜日 9:00～10:00                   |
| ⑫    | さざんかの会            | 宮地区センター               | 水曜日(不定期) 10:00から                   |
| ⑬    | シルバーピア おおさかうえ10号棟 | シルバーピア おおさかうえ10号棟団らん室 | 不定期                                |
| ⑭    | ふれあいサロン万願荘        | 万願荘地区センター             | 毎週金曜日 13:00から                      |
| ⑮    | シャル ウィ ダンス        | 勤労・青年会館               | 第4月曜日 10:00～11:30                  |
| ⑯    | 元気な音楽の広場          | 七生福祉センター              | 毎月1回不定期                            |

### ■地域介護予防活動団体募集

3人以上の団体で、介護予防に向けた簡単な運動や体操に取り組みたいグループを募集します。

### ■ひの筋サポーター募集

地域の介護予防体操の補助やお手伝いをしていただける方を募集しています。  
ひの筋サポーターに登録すると、活動に応じて交付金制度があります。  
対象 体操を広めるボランティアに興味のある方