

健康

ひの筋サポーター養成講習参加者募集

日時 3/13(火)13:30～16:30 **会場** 中央福祉センター **内容** 介護予防の理論、ひの筋体操の実際、体力測定の方法など **定員** 先着30人 **申込** 電話 **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2グループ～多摩市貝取緑地ウォーキング

日程 3/22(木)※雨天中止 **集合** 10:00小田急線永山駅改札口左広場、12:00パルテノン多摩前解散※直接集合場所へ **コース** 貝取緑地公園～栃ノ木公園～豊ヶ丘第9公園 **持ち物** 雨具、飲み物、帽子

第3グループ～笑って元気に！健康づくりの一里塚

日時 3/19(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～片倉城の城跡へ早春の花・カタクリと野鳥に出会うウォーキング

日程 3/27(火) **集合** 9:30京王線山田駅前改札口、12:30片倉城址公園解散※直接集合場所へ **コース** 磯沼ミルクファーム～こびき広場～湯殿川～栃谷戸公園～けあき公園～片倉つどいの森公園 (6.5㍓) **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

ウォーキンググループ～陽だまりの六道山とカタクリの郷を歩く(健脚向きコース)

日程 3/14(水) **集合** 9:30JR 八高線箱根ヶ崎駅改札口(八王子発8:51川越行きの乗車がおすすめ)、12:30箱根ヶ崎駅改札口解散 **コース** 加藤神社～円福寺～六道山公園～三角点公園～さやま花多来里の郷～狭山池公園 (7㍓) **費用** 100円 **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

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

日時 3/29(木)13:30～14:45 **会場** 七生福 **☑**

社センター **内容** 元気な音楽の広場 **対象** 60歳以上の方 **定員** 申込制で先着30人 **申込** 電話 **問** 日野市社会福祉協議会 (☎584-1294)

子供・保護者向け

小・中学生向けプログラミング活用教室

日時 3/17(土)10:00～15:00 **会場** 明星大学(程久保) **内容** シンプルな言語Pythonを用いたプログラミングの考え方、基本的な命令式、簡単なプログラミングの作成 **講師** 明星大学 COPERU PROJECT **対象** 小学6年～中学生 **定員** 申込制で先着7人 **申込** 日野市商工会 (☎581-3666 **FAX** 586-6063 **✉**mn.kobayashi@shokokai-tokyo.or.jp) へ電話、FAXまたはメールで。住所、氏名、電話番号を記入 **問** 産業振興課 (☎514-8437)

みんなで話そう！シングルママ・パパの集い

日時 3/18(日)15:00～16:30 **内容** ひとり親同士で気軽におしゃべり※お子さまと一緒に参加可 **会場・問** 地域子ども家庭支援センター万願寺 (☎586-1312)

ベビーマッサージ～パパも一緒にどうぞ

日時 3/25(日)15:00～16:00 **対象** 生後3～5カ月児と保護者 **定員** 申込制で先着12組※初めての方優先 **申込** 3/14(水)10:00から電話 **会場・問** 地域子ども家庭支援センター万願寺 (☎586-1312)

交流農園「市民親子野菜塾」参加者募集

日時 4/1(日)、5/6(日)、6/3(日)、7/1(日)10:00～12:00 **会場** 七ツ塚ファーマーズセンター **内容** じゃがいも・葉物野菜の栽培など **講師** 日野人・援農の会 **対象** 小学1～3年生と保護者 **定員** 申込制で先着10組 **費用** 1人500円(保険料) **申込** 3/1(木)から日野人・援農の会(佐藤 ☎581-4407 **✉**t-satou@jcom.zaq.ne.jp) へ電話またはメールで。住所、氏名、電話番号を記入 **問** 都市農業振興課 (☎514-8447)

八ヶ岳高原大成荘のご利用を

大成荘の申込方法

大成荘のフリーダイヤルで先着順に受付。市民と在勤者の方は3カ月先まで予約可。締め切りは前日17:00です。
なお、日野市企業公社 **HP** 内メールフォームによるお申し込みは2カ月先まで予約可。締め切りは14日前です(ゴールデンウィーク、小・中学校の夏休み期間、年末年始を除く)。
問 大成荘フリーダイヤル (☎0120-489-571※9:00～19:00)

施設周辺の見どころ～山高神代桜

大成荘から車で約40分の実相寺の山高神代桜(写真)は、日本三大桜の一つで、推定樹齢2,000年の国指定天然記念物。花の盛りには南アルプスの白い雪と桜のピンクが調和して見事な光景を作り出します。

山梨県八ヶ岳高原(標高1,400m付近)の豊かな自然と季節の会席風の料理が自慢の宿泊施設です。



楽・楽 トレーニング体操

4月～平成31年3月 **問** 健康課 (☎581-4111)

日時・会場 下表の通り※おおむね月2回で全20回
内容 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、

コース番号	会場	曜日	時間	定員
①	南平体育館	第1・第3火曜日※	13:00～14:30(20回)	150人
②	市民の森ふれあいホール	第2・第4火曜日※	14:30～16:00(17回) 15:00～16:30(3回)	170人

※休館日・イベントなどで不定期になる場合あり

悠々元気体操教室

参加者募集

4月～平成31年3月 **問** 健康課 (☎581-4111)

日時・会場 下表の通り※おおむね週1回1時間で全36回。途中で他会場への変更不可
内容 専門の健康運動指導員による寝たきり予防を重視したストレッチ、筋力トレーニングなど
対象 原則70歳以上の市内在住者(昭和24年4月1日以前生まれ)※65歳以上(昭和29年4月1日以前生まれ)で日常生活の中で体力に不安を感じている市内在住者も可。さわやか健康体操、楽・楽トレーニング体操との重複申込不可
定員 下表の通り※申込多数の場合は抽選。結果は3月

下旬に通知
費用 2,000円
申込 3/9(金)(必着)までに〒191-0011日野本町1-6-2生活・保健センター内健康課「悠々元気体操教室」係へ(復がき)で(1人1通。夫婦で同一コースを希望される場合は1通で可)。往信用裏面に希望会場、希望コース番号①～⑩のいずれか(第2希望まで記載可)、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入

コース番号	会場	曜日	時間	定員
①	福祉支援センター(高幡)	火曜日	9:30～10:30	各30人
②			10:45～11:45	
③	平山交流センター	木曜日	9:30～10:30	
④			10:45～11:45	
⑤	生活・保健センター	月曜日	13:30～14:30	各25人
⑥			14:45～15:45	
⑦	豊田地区センター	木曜日	13:30～14:30	
⑧			14:45～15:45	
⑨	ひの社会教育センター(多摩平)	水曜日	9:30～10:30	
⑩			10:45～11:45	

平成30年度前期(4～9月)受講生募集
なお『土曜のひろば』遊学会講座

「なお土曜のひろば」は、異年齢が交流しながらの、体験学習を通じての、子供たちの知的育成と友達作りを目標としています。
先生は、近所のおじさん、おばさんたちです。ぜひご応募ください。

日時 4/14からの原則毎月第2・第4土曜日 9:00～12:00
会場 七生中など
内容・対象・費用 下表の通り
申込 3/9(金)(必着)までに〒191-8686日野市生涯学習課なお「土曜のひろば」遊学会係へ(復がき)で。往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名、講座名、学校名、新学年、電話番号を記入
問 生涯学習課 (☎514-8765)



講座名	自然観察科学	木工工作	初歩の電子工作	ふるさと探検
初回費用	4,500円	4,500円	4,500円	交通費実費
保険料	530円(宿泊分含む)	330円	330円	330円
対象学年	※ 新小学3年生のみ	新小学4～ 中学3年生	新小学5～ 中学3年生	新小学3～6年生
募集人数	4人	5人	5人	10人
内容	・植物観察と記録、標本づくりなど ※7/28～29に宿泊講座(別途9,000円実費)	・ノミ・カンナ・ノコギリを使う ・図面を書く ・箱を作るなど	・ゲルマニウムラジオ ・電子オルゴール・基板にハンダ付けなど	・高幡不動尊と鳴り電 ・新選組のふるさとを訪ねてなど

※市内在住・在学者対象