

催し

スポーツ

おはよう体操参加者募集

ID 1010200

日時 11月2日からの毎週水曜日7:45～8:15※祝日を除く 会場 多摩川グラウンド 対象 市内在住・在勤・在学者 問 (株)フクシ・エンタープライズ(☎514-9178)

東京ヴェルディバレーボールチームホームゲーム男子日野大会

ID 1003181

日時 ①11月16日(金)19:00から②17日(土)16:00から 会場 市民の森ふれあいホール※直接会場へ 対戦相手 ①警視庁②埼玉 費用 2,000円※高校生1,000円、中学生以下無料 問 東京都バレーボール協会(☎03-3984-3808)

もみじ灯路ウォーキング

ID 1010437

日程 11月23日(祝)※小雨実施・荒天中止 集合 17:00①イオンモール多摩平の森前広場②平山城址公園駅前※直接集合場所へ コース ①一番橋～高幡橋～金剛寺旧跡公園(4*o)②出口公園～八坂神社～金剛寺旧跡公園(4*o) 案内 市スポーツ推進委員 持ち物 懐中電灯、飲み物、タオル その他 日の新選組ポイント200ポイント付与シールプレゼント 問 文化スポーツ課(☎514-8465)

ユニバーサルスポーツ体験会

ID 1010440

日時 11月24日(土)9:30～11:30 会場 南平体育館 種目 ハンドロウル、ボッチャなど 指導 市スポーツ推進委員 申込 11月5日(月)9:00～16日(金)に電話 問 文化スポーツ課(☎514-8465)

資格がなくても介護の仕事に興味がある方へ 生活援助型スタッフ研修

ID 1008669

掃除、洗濯、食事の準備などの生活援助や緊急時の対応などの研修を受講することで、資格がなくても安心して業務に従事することができます。研修終了後のフォローアップ研修では、市内介護事業所の方から直接仕事の話を知ることができます。

日時・内容 12月5日(水)…高齢期における心身の特徴、6日(木)…生活支援技術の理解など、7日(金)…介護の魅力など、12日(水)…コミュニケーションの極意など※いずれも10:00～13:30 会場 市役所5階505会議室 対象 18歳以上※学生除く 定員 30人※申込多数の場合は抽選 申込 11月1日(木)から共創未来メディカルケア(株)(☎info@nkmedicalcare.co.jp)へ電話またはEメールで。住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号、所属介護事業所の有無(有の場合は事業所名)を記入 問 同社(☎03-6279-1101)

東部会館温水プールいきいき教室 会場・問 同プール(☎583-5266※9:30～20:30) ID 1000974

初心者のためのドル平こども水泳教室 日時 ①水曜日コース…12月12日～1月30日の毎週水曜日②木曜日コース…12月13日～1月31日の毎週木曜日いずれも16:00～17:00※1月2日(水)～10日(木)は休み 対象 水慣れはできているが泳げない小学生 定員 若干人 費用 9,000円※入場料別途 申込 11月9日(金)必着)までに〒191-0021石田1-11-1東部会館へ(☎がき)で。住所、氏名、電話番号、学年、希望コース、泳力を記入。後日、結果を通知

市民体育大会

ID 1003171

少林寺拳法演武 日時 12月2日(日)13:00～16:00 会場 市民の森ふれあいホール 内容 組演武の部、単独演武の部 対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 申込 11月10日(土)までに〒191-0011日野本町7-12-1市民陸上競技場内日野市体育協会事務局へ申込書(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あり)を郵送または持参 問 同協会(☎582-5770)、日野市少林寺拳法連盟事務局(北島☎587-2255)

一般男女バレーボール(6人制)競技

日時 11月25日(日)9:00から 会場 市民の森ふれあいホール 種目 高校生男女、一般男女 対象 市内在住・在勤・在学者 費用 1チーム3,000円※11月18日(日)18:30から開催する代表者会議で徴収 申込 11月14日(水)(必着)までに〒191-0011日野本町7-12-1市民陸上競技場内日野市体育協会事務局へ申込書(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あり)を郵送または持参 問 日野市バレーボール連盟(天野☎070-1397-4526) ☑

バドミントンダブルス競技 日時・内容 11月25日(日)一般男女、12月8日(土)中学生男女いずれも9:00から 会場 南平体育館 対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者 費用 1ペア1,500円※中学生500円。当日徴収、棄権の場合も納付 申込 11月10日(土)(必着)までに〒191-0011日野本町7-12-1市民陸上競技場内日野市体育協会事務局へ申込書(市役所3階文化スポーツ課、南平体育館にあり)を郵送または持参 問 日野市バドミントン連盟(中村☎080-5655-7615)

健康

40代から始めよう～ロコモ予防教室

ID 1009972

日時 11月13日(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、ロコトレ(簡単な体操) 講師 健康課栄養士、サポートルーム輝スタッフ 対象 おおむね40～70歳の市内在住者 定員 申込制で先着18人 申込 11月9日(金)までに電話 問 健康課(☎581-4111)

健康づくり推進員から

問 健康課(☎581-4111) ※開催日当日の実施確認は8:00～8:30に(☎080-4347-1265)へ

ウォーキンググループ～色づき始めた小山田緑地を楽しむ

ID 1009790

日程 11月14日(水)※雨天中止 集合 9:30小田急線唐木田駅改札口、14:30多摩中央公園解散※小田急線多摩センター駅まで案内あり コース からきだ菖蒲館～多摩丘陵の原風景～小山田緑地～桜美林大学多摩アカデミーヒルズ(8*o) 費用 100円 持ち物 弁当、敷物、飲み物、雨具、帽子、健康保険証

第2グループ～昭和記念公園の散策

ID 1010399

日程 11月20日(火)※雨天中止 集合 9:30JR青梅線西立川駅改札外、13:00昭和記念公園解散※直接集合場所へ コース 昭和記念公園ハーブガーデン～みんなの原っぱ～日本庭園～木漏れ日の里～ふれあい橋(10.5*o) 費用 100円※入園料別途 持ち物 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！ ID 1010404 日時 11月19日(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

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・会場 ①11月20日(火)、12月18日(火)10:00～11:30滝合地区センター②11月27日(火)10:00～11:30みなみが丘地区センター 内容 ①転倒予防体操②高齢者にも優しいヨガ 対象 65歳以上の方 定員 申込制で各日先着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

青少年育成会から

七生中地区～スポーツまつりinななお ID 1010241

日時 11月3日(祝)9:00～12:30※受付での食べ物のチケット配布は9:40まで 会場 七生中※直接会場へ 持ち物 上履き、タオル、飲み物、靴袋 問 宮下(☎592-4663※夜間)

大坂上中地区～ふれあいハイク ID 1010033

日程 11月10日(土) 集合 8:30東光寺小、同所解散 コース 栗の須みどりの広場～新井4丁目いも畑～三小 費用 300円(保険料など) 問 同会(奥住☎583-1944)

多文化ひろば「あいあい」～えがこう！はなそう！あなたの子育て物語

ID 1008102

日時 12月1日(土)13:30～15:00 会場 多摩平の森ふれあい館 定員 申込制で先着40人 申込 11月4日(日)10:00から電話 問 地域子ども家庭支援センター多摩平「はぴはぴ」(☎589-1260)

働いている妊婦さんのママ・パパクラス

対象 平日コースの参加が困難な方 申込 11月5日(月)から電話 問 健康課(☎581-4111)

妊娠・出産・育児について

ID 1003933

日時 11月18日(日)10:00～12:00 会場 生 ☑

活・保健センター 定員 申込制で先着30組 栄養コース ID 1003903 日時 12月1日(土)10:00～11:30 会場 生活・保健センター 内容 食生活について 定員 申込制で先着15組

ベビーマッサージ～パパも一緒にどうぞ

ID 1009945

日時 11月17日(土)15:00～16:00 会場 多摩平の森ふれあい館 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 11月7日(水)10:00から電話 問 地域子ども家庭支援センター多摩平「はぴはぴ」(☎589-1260)

日野市家庭教育学級講演会～アドラー式思春期の子どもとのつきあい方

ID 1010206

日時 12月2日(日)10:00～11:30 会場 ひの煉瓦ホール(市民会館)※直接会場へ 講師 八巻秀氏(臨床心理士) 定員 先着200人 その他 1歳～未就学児先着6人の保育あり(11月6日(火)～20日(火)に申し込み)。手話通訳あり 問 生涯学習課(☎514-8765)

市民文化祭～11月以降に開催する催し

会場凡例 ひの煉瓦ホール(市民会館) 市役所前市民プラザ 旭が丘中央公園

問 文化スポーツ課(☎514-8462) ID 1007009

内容	日程	時間・会場	問合せ先
菊花展	11月7日(火)まで	9:00～16:00 市	西野(☎582-4381)
中学校演劇発表会	11月3日(祝)	12:30～16:00 ひ	安藤(四中☎583-3905)
吹奏楽祭	11月4日(日)	13:30～18:00 ひ	神尾(三沢中☎592-5017)
漢詩展	11月8日(木)～11日(日)	10:00～16:30 ひ ※11日は15:30まで	斎藤(☎591-4530)
箏曲・尺八演奏会	11月11日(日)	11:30～16:30 ひ	吉田(☎583-3242)
多摩ファミリーオーケストラ演奏会(第12回定期演奏会)	11月11日(日)	14:00～16:00 ひ	弘重(☎090-9823-9615)
ボーイ・ガールスカウト野外体験会	11月18日(日)	10:00～15:00 旭	吉田(☎583-1253)
フラ・ハワイアン	11月18日(日)	13:00～17:00 ひ	富本(☎581-4468)
大正琴演奏会	11月23日(祝)	11:30～16:00 ひ	岡本(☎586-7132)

日野市・八王子市共同事業～多摩・島しょ子ども体験

たにぞうファミリーコンサート参加者募集

ID 1006062

子供たちに歌とダンスが大人気の「ヒノソング」。作者である「たにぞう」こと谷口國博さんによるファミリーコンサートの参加者を募集します。詳細は市 HP および市内各児童館で配布するチラシをご覧ください。

日時 2月3日(日)①13:00～14:30②16:00～17:30 会場 ひの煉瓦ホール(市民会館) 対象 18歳以下の日野市・八王子市在住・在学者と保護者※小学生以下は保護者同伴 定員 申込制で各回先着1,000人 申込 11月22日(木)(消印有効)までに〒191-0065旭が丘2-42-5あさひがおか児童館へ(☎復はがき)(1枚で5人まで)で。往信用裏面に参加者全員の氏名・年齢、代表者電話番号、必要座席数(5席まで)、返信用表面に住所、氏名を記入 問 子育て課(☎514-8636)



市立病院市民公開講座～口腔がん

ID 1005996

□(口腔)にも体の他の部位と同様にがんが発生することをご存じでしょうか。初期は比較的簡単に治すことができ、後遺症もほとんど残りません。しかし、進行した場合は、手術で舌や顎の骨がなくなったり、顔が変形したりするため、食事や会話に障害が生じます。最悪の場合は命を落とすこともあります。

気を付ければ口腔がんは本来発見しやすいがんです。しかしながら、見慣れていないために進行した状態で発見される患者さんが多いのが現状です。この講座では、口腔がんの情報を分かりやすくお伝えします。

日時 11月25日(日)10:00～11:30 講師 内田育宏氏(同院歯科口腔外科部長) 定員 75人※申込多数の場合は抽選 申込 11月9日(金)(必着)までに〒191-0062多摩平4-3-1市立病院総務課へ(☎復はがき)で。往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入 会場・問 市立病院(☎581-2677)

