

## 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～みんなであたおう&ストレッチ体操**

**日時・会場** ①2月13日(水)13:30～14:45…平山住宅9号棟サロン②2・3月の第2・第4水曜日10:00～11:15…東部会館

**内容** ①みんなであたおう②ストレッチ体操

**対象** 65歳以上の方

**定員** 各30人

**費用** ①100円程度(サロン入室料)

**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

**第1グループ～健康体操と歌の集い** ID 1010924

**日時** 2月22日(金)9:30～11:30

**会場** 心塾(旭が丘)※直接会場へ

**内容** 健康体操、歌声の集い、健康講話、体組成測定(希望者のみ)

**講師** 市健康体操サポーター

**費用** 100円

**持ち物** 敷物、タオル、飲み物 ※動きやすい服装で

**問** 健康課(☎581-4111)

**第3グループ～笑って元気に！健康づくりの一里塚！** ID 1010925

**日時** 2月18日(月)13:30～15:30

**会場** 新町交流センター※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※動きやすい服装で

**問** 健康課(☎581-4111)

**第4グループ～今日も明日も元気かい・ウォーキング「烏山川緑道の魅力に触れながら早春の世田谷流域を歩きます」** ID 1010926

**日程** 2月26日(火)※雨天中止

**集合** 9:20京王線・高幡不動駅改札口前※黄色の小旗が目印。12:20小田急線経堂駅北口解散※直接集合場所へ。解散後多摩センター駅経由で高幡不動駅までの案内あり

**コース** 京王線芦花公園駅～世田谷文学館～芦花恒春園～希望丘公園(休憩)～希望丘小～千歳丘高～石仏公園(5<sup>分</sup>)

**持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

**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

## 生活・環境

**地域猫セミナー** ID 1010809

猫を飼っている方、野良猫に困っている方を対象に、猫の適正飼育や飼い主のいない猫対策について、中央大学地域猫サークルがセミナーを行います。

**日時** 2月9日(土)14:00～16:00

**会場** PlanT (多摩平の森産業連携センター)

**問** 環境保全課(☎514-8298)

**認知症サポーター・ステップアップ講座～介護する家族の気持ち・支えるボランティア** ID 1003585

**日時** 2月11日(祝)10:00～11:30

**会場** マザアス日野(万願寺)

**内容** 介護経験のある当事者からの話  
**対象** 認知症サポーター養成講座修了者

**申込** 電話

**問** 地域包括支援センター多摩川苑(☎582-1707)

**高齢者の再就職支援セミナー～定年退職後のライフプランと働き方を考えよう**

**日時** 2月14日(木)13:30～16:00

**会場** 生活・保健センター

**内容** 人生100年時代、定年退職後の働き方

**講師** 梅津輝氏(ファイナンシャルプランナー)

**対象** おおむね55歳以上の方

**定員** 申込制で先着50人

**申込** 電話

**問** しごとサポートひの(☎586-9517)

**女性限定「傷ついた心の回復をめざす講座～自尊心について知ろう」** ID 1000594

**日時** 2月16日(土)13:30～16:30

**会場** 多摩平の森ふれあい館※直接会場へ

**講師** Shiori氏(レジリエンスファシリテーター養成講座修了)など

**費用** 500円(資料代)

**その他** 1歳～未就学児の保育および手話通訳あり※2月6日(水)までに電話またはファクス

**問** 男女平等課(☎584-2733 FAX 584-2748)

**普通救命講習** ID 1002423

**日時** 2月24日(日)9:00～12:00

**会場** 日野消防署

**内容** 心肺蘇生、AEDの使用方法、窒息の手当、止血の方法など

**定員** 申込制で先着10人

**費用** 1,400円(テキスト代)

**申込** 2月4日(月)から電話

**問** 日野消防署(☎581-0119)

**八王子・日野しごとと子育て両立支援就職面接会** ID 1010871

**日時** 2月21日(木)12:00から※入退場自由

**会場** 八王子市生涯学習センタークリエイトホール※直接会場へ

**内容** 参加企業(5社程度)との就職面接会

**対象** 子育てや介護など家庭と仕事の両立を希望する方(将来の両立を考えている方)、結婚・家事・育児・介護などにより働いていた期間にブランクのある方

**持ち物** 履歴書数枚

**その他** 1歳～未就学児の保育(先着順)あり。2月8日(金)～14日(木)に電話

**問** ハローワーク八王子しごとと情報館マザーズコーナー(☎042-680-8403)

**日野市障害福祉人材育成事業～相談援助技術研修** ID 1009751

**日時** 2月21日(木)18:00～20:00

**会場** 生活・保健センター

**内容** 就労継続支援B型事業所における個別支援計画の作成について～生活全体を捉えるアセスメントのポイントを学ぶ

**講師** 乙訓博文氏(日野市民たんぽぽの会くつろぎ管理者)

**対象** 就労継続支援B型事業所、訪問

看護事業所、共同生活援助施設などに従事している方

**定員** 20人

**費用** 100円(資料代)

**申込** 2月20日(水)までに日野市民たんぽぽの会(FAX 599-7203)へファクスで。氏名、連絡先を記入

**問** 障害福祉課(☎514-8485)

**日野産野菜を使った飾り巻すし教室** ID 1011097

**日時** 2月26日(火)10:30～13:30

**会場** セツ塚ファーマーズセンター

**メニュー** お雛様の絵柄

**定員** 申込制で先着10人

**費用** 3,000円

**申込** 竹内(☎090-7284-1947)へ電話

**問** 都市農業振興課(☎514-8447)

**講演会「認知症になった波平さん～成年後見制度と契約社会」**

「サザエさん」一家を題材にして、成年後見制度ではどのような支援ができるのか、成年後見制度とはどんな制度なのかなどについて学びます。

**日時** 3月11日(月)14:00～16:00

**会場** 多摩平交流センター

**講師** 渡辺哲雄氏(東濃成年後見セン)

## 東京都遺跡調査・研究発表会

ID 1011070

都内で調査された遺跡の中から、特に注目を集めた遺跡の調査成果を発表します。普段触れることの少ない遺跡の調査の成果を、写真などを用いて紹介します。日野市からは平山遺跡を取り上げます。

**日時** 2月17日(日)10:00～16:00※入退場自由

**会場** 七生公会堂※直接会場へ

**内容** 13:00～14:00…清野利明(日野市郷土資料館長)講演「その時、歴史が動いた！～日野の歴史の変換点」

10:00～11:55、14:15～16:00…調査研究発表会～杉並区・豊島区・新宿区・狛江市・府中市・日野市の遺跡を紹介

**問** 東京都教育庁地域教育支援部管理課埋蔵文化財担当(☎03-5320-6863)



▲平山遺跡の大型建物跡群

ター)

**定員** 申込制で先着60人

**申込** 3月4日(月)までに日野市社会福祉協議会権利擁護センター日野(FAX 591-1573 区 kenri45c@hinosuke.org)へ電話、ファクスまたはEメールで。「3月11日講演会」、氏名、日中連絡が取れる電話番号を記入

**問** 同協議会権利擁護センター日野(☎594-7646)

**東京しごとセンター多摩の就業支援(2月)** ID 1003501

詳細はしごとセンター多摩 HP をご覧ください。

**内容** 平成30年度卒業予定および既卒3年以内の方対象・合同企業説明会(立川市会場)、29歳以下対象・若者と企業の交流会(立川市会場)、全年齢対象・面接会事前対策セミナー(小平市会場)ほか多数

**問** しごとセンター多摩(☎042-329-4524)

**ひとり親支援セミナー～働き方と収入アップについて** ID 1003978

**日時** 3月2日(土)14:00～16:00

**会場** 多摩平の森ふれあい館

## ひの市民リサイクルショップ 回転市場主催講演会

マイクロプラスチックによる海洋汚染について ID 1010568

プラスチックによる海洋汚染が地球の生態系全体に広がっています。プラスチックに含まれる有害化学物質はプラスチックを摂食した生物に移行し、プランクトンからクジラまで、さまざまな生物への影響が懸念されています。

講演では、プラスチック汚染の現状と対策、市民が取り組める対策について学びます。

**日時** 3月10日(日)14:00～16:00

**会場** 生活・保健センター

**講師** 高田秀重氏(東京農工大学教授)

**定員** 申込制で先着70人

**申込** 2月1日(金)から電話※水曜～日曜日の11:00～17:00

**問** 回転市場万願寺店(☎587-1781)

