

健康

20~40代の子育て中の女性に オススメ・ふらっとエクササ イズ ID 1003871

ボディコンディショニングエクサ サイズ 日時 5月22日(水)・30日(木)①10: 15~11:05②11:20~12:10※受付はす べて開始10分前から。①と②を続け ての参加は不可内容 ストレッチや 関節ほぐしにより骨格バランスを整

ボディチェック 日時 5月15日(水)10:10 ~11:15 内容 握力・長座体前屈などに よる体力レベルの把握、部位別筋肉 量・脂肪バランス測定

いずれも 会場 イオンモール多摩 平の森イオンホール 対象 市内在住・ 在勤・在学者 定員 先着各70人 その他 希望に応じコースを選択。妊娠中、 体調に不安のある方は参加不可 問 健康課(☎581-4111)

介護予防教室

日時 (15月15日(水)·6月19日(水)14:00~ 15:15②5月24日金・6月28日金10:00~ 11:15③5月27日 (月)10:30~11:30 会場 ①南平西部地区センター②西平山地 区センター③南平駅西交流センター 第3グループ~笑って元気に!健康 帽子・汗拭きタオル※汚れても良い

内容 ①②転倒予防体操③ひの健幸 貯筋体操 対象 65歳以上の方 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

ウオーキング開催当日の実施確認 (は8:00~8:30に 2080-4347-1265へ

第1グループ・みんなで楽しく健康 づくり~初夏の野川に沿って深大 寺、神代水生植物園へ

ID 1011468

日程 5月22日(水)※雨天中止 集合 9:30 京王線国領駅、14:00京王線調布駅解 散※直接集合場所へ コース 野川~ 深大寺~神代水生植物園(3.6 %) 費用 100円 持ち物 飲み物、雨具、健 康保険証、弁当(食堂利用も可)問 健康課(☎581-4111)

第2グループ~かたらいの路を巡っ て東京薬科大学で学食を食べよう

ID 1011470

平山季重

絵画教室

樹脂粘土教室

英会話数室

④子ども英会話

男の料理教室

平山台健康・市民 🦠

日程 5月23日(水)※雨天中止 集合 9:30 高幡不動尊五重塔前、13:00同大学 解散※直接集合場所へ コース かた らいの路~程久保5~平山台支援セ ンター(8*1) ※急勾配や階段が多い コース。解散後、薬用植物園散策可。 平山城址公園駅まで案内あり 費用 100円 持ち物 飲み物、雨具、健康保 険証 間 健康課(☎581-4111)

づくりの一里塚! ID 1011469

日時 5月20日(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 タオル、飲み物 間 健康課(☎581-41

第4グループ・今日も明日も元気か い・ウオーキング~水ぬるむ多摩川 の魅力に触れて歩きましょう

ID 1011471

日程 5月28日 (火)※雨天中止 集合 10: 00日野駅東口広場※黄色の小旗が日 印、12:10市民の森スポーツ公園解 散※直接集合場所へ。解散後甲州街 道駅へ案内あり コース よそう森公 園~水車堀公園~新旭橋~多摩川鉄 橋~仲田公園 (5.4^{+}_{\Box}) 持ち物 飲み物、 雨具、健康保険証 問 健康課(☎581-4111)

子供・保護者向け

地区青少年育成会から

三中地区青少年育成会~さといも ID 1008274 植え付け会

日時 5月6日(振休)10:00~11:00※雨 天の場合12円回に順延会場石坂フ ァームハウス(百草)※9:45までに直 接会場へ内容 11月に収穫するサト イモの種芋の植え付け 持ち物 水筒

平山小

平山五丁目 児童館

市民支援センター

⑥コーラス

9燻製教室

10書道教室

裏千家茶道教室

⑧パステル絵画

8:46発に乗車、15:00中央本線大月駅

解散 コース 大月駅~菊花山~御前

山~山頂(昼食)費用600円※交通費

文化系プログラム

別途 持ち物 弁当

パステル絵画教室

子ども読書活動推進事業〜絵 本読み聞かせ入門講座・初心 者向け ID 1011480

靴で参加を 問 三中地区青少年育成

平山中地区青少年育成会~みんな

ID 1008273

のたまり場・ホッとできる居場所

日時・会場 ①5月18日(土)、9月21日(土)、

令和2年1月18日出…平山小②6月15

日出、12月14日出、令和2年3月7日

出…滝合小、いずれも13:00~15:00

内容 小学校の体育館で、バドミント

ン、コマ、ベーゴマや手作りコーナ

ーで楽しく遊んだり、親同士でおし

ゃべりしたり、よその子にも自然に

声をかけることができるみんなの居

場所 持ち物 上履き その他 子供と一

緒に遊んでくれる人も募集中 問 平

山中地区青少年育成会(大濱☎591-

5977)

会(西山☎090-6032-8589)

日時・会場 (1)5月10日 金…多摩平図 書館26月7日金…高幡図書館、いず れも9:30~11:30 内容 読み聞かせの 仕方、本の選び方、実習など対象 読み聞かせに興味のある市民 定員 申込制で各先着15人 その他 詳細は 図書館 野 参照 申込 ①5月3日祝②17 日金10:00から各図書館へ電話また は来館 問 多摩平図書館(☎583-2561)、高幡図書館(☎591-7322)

ベビーマッサージ〜パパも一 緒にどうぞ ID 1008503

日時 5月25日(土)15:00~16:00 会場 多 摩平の森ふれあい館対象生後3~5 カ月の乳児と保護者※初めての方優 先 定員 申込制で先着12組 申込 5月 10日金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)

みんなで話そう!シングルマ マ・パパの集い ID 1008504

日時 5月26日(日)15:00~16:30 会場 地 域子ども家庭支援センター万願寺※ 直接会場へその他子供同伴可問同 センター (☎586-1312)

ママ・パパクラス〜医師講話 コース ID 1011455

日時 5月26日(日)10:00~12:00 会場 生

管理、出産に向けての心構えなど 定員 申込制で先着80人 申込 電子申 請または電話 問 健康課(☎581-4111)

味の素スタジアムで東京ヴェ ルディ・ホームタウンデーを 開催 ID 1011698

日野市・稲城市・多摩市・立川市 の出資4市合同の東京ヴェルディ・ ホームタウンデーが開催されます。 日時 5月11日(土)15:00から 会場 味の素 スタジアム(調布市) 対戦相手 アビス パ福岡 費用 1.000円※高校生以下お よび65歳以上の市内在住・在勤・在 学者は無料 持ち物 本人確認できる もの申込東京ヴェルディ4市ホーム タウンデー **Ⅲ** (①一般の方 https:// www.jleague-ticket.jp/p/vn_20 190511htyuutai?ser=pds9u6ads ②高校生以下および65歳以上の方 https://www.jleague-ticket.jp/ p/vn_20190511htfree?ser=pds9e azrf) または下記QRコードから



①一般



間 文化スポーツ課(☎514-8465)

市民体育大会 🔟 1003171

ゲートボール競技

日時 5月22日 水8:30から※雨天の場 合は5月27日(別に延期 会場 浅川スポ ーツ公園グラウンド 競技方法 日本ゲ ートボール連合公式ゲートボール競 技規則・審判実施要領による4試合 ※実施要項参照。審判は相互審判 とする 対象 市内在住・在勤・在学 者で構成されたチーム 申込 5月11日 出(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、市民陸上競技場にあり) を郵送または持参 問 同協会事務局 **(☎**582−5770)

少年軟式野球競技

日程 6月9日からの毎週日曜日 会場 多摩川グラウンドなど 対象 市内在 籍者で構成された小学生チーム・ 中学生チーム 費用 1チーム2,000円

ンターで開催する主将会議で徴収 申込 5月6日(振休)17:00(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 へ申込用紙(市役所3階文化スポーツ 課、南平体育館、市民陸上競技場に あり)を郵送または持参問同協会事 務局(☎582-5770)

アーチェリー競技

日時 6月2日(日)9:00~16:00※荒天時は 16日(日)に延期 会場 市民陸上競技場 種目 リカーブ・コンパウンド。36射 ×2※詳細は実施要項参照費用600円 ※高校生300円、小中学生無料 申込 5月27日(引までに日野市体育協会事 務局(FAX) 582-5770 ⊠ h-taikyo@ keh.biglobe.ne.jp) へ電話、ファク スまたはEメールで。種目、氏名、 年齢(学年)、電話番号を記入 問 同 協会事務局(☎582-5770)

ゴルフ競技

日時 6月20日休8:00から 会場 桜ヶ丘 カントリークラブ(多摩市) 競技方法 18ホールストロークプレー※実施 要項参照対象市内在住・在勤・在 学者 費用 21,500円 申込 5月24日 金 (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 (市役所3階文化スポーツ課、南平体 育館、市民陸上競技場にあり)を郵 送またはファクス 問 日野市ゴルフ 協会(平☎090-8810-9366)

東部会館温水プールいきいき教室 会場・問 同プール(☎583-5266※ 9:00~20:30) ID 1000974

はじめての水中ウオーキング

日時 5月17日金·24日金11:00~12:00 ※全2回 定員 申込制で先着7人 費用 2.700円※入場料別途 申込 5月9円休 までに電話

中学生あつまれ! 3日間水泳教室

日時 6月6日 (木)~8日 (土)19:00~20:00 対象 25 流以上泳げるようになりた い中学生 定員 申込制で先着5人 費用 4,500円※入場料別途 申込 5月8日(水) 9:00から電話

ラクラク息継ぎを覚えよう!こども 水泳教室

日時 6月20日 (木)~22日 (土)17:00~18: 30 対象 小学3~6年生 定員 申込制で 先着10人費用4,500円※入場料別途 申込 5月8日(水)9:00から電話

平山台文化スポーツクラブ会員募集

問 平山台文化スポーツクラブ(☎ M 506-9979) ID 1003186 (一社)平山台文化スポーツクラブは、平山台健康・市民支援センター を拠点に子供からシニアまで、少額の会費で好きなプログラムに参加で きるクラブです。

健康づくりや仲間づくりに、興味を持ったプログラムに参加してみま せんか。詳細はお問い合わせください。

定期プログラム

	スポーツ系プログラム	
①スポーツウエルネス吹矢	⑦太極拳	③ターゲットバードゴルフ
②ビーチボール	⑧ストレッチ	⑭ソフトエアロビクス
③護身合気道	⑨ハンドロウル	⑤ズンバ
④ 卓球	10ヨーガ	⑥ノルディックウオーキング
⑤グラウンドゴルフ	①健康体操	⑦山歩き
⑥バドミントン	⑫フラダンス 入門・中級	18街歩き

5月の活動のご案内

申込 電話 問 同クラブ(☎506-9979) 茶道教室

日時 5月8日(水)13:30~16:00 会場 平山 台健康・市民支援センター 講師 田中 弘子氏(裏千家指南)費用1,500円

ぶらり街歩き〜神宮外苑から新宿 御苑へ

日程 5月10日 金 集合 10:30 銀座線青

山一丁目駅1番出口、14:00新宿御苑 駅解散 コース 銀杏並木~神宮外苑 ~新国立競技場~鳩森八幡神社~東 京体育館~千駄ヶ谷駅~新宿御苑 (昼食)費用600円※交通費・入場料 別途 持ち物 弁当

平山台山歩き〜菊花山

日程 5月15日(x) 集合 8:30JR 高尾駅下 りホーム先頭※中央本線小淵沢行

日時 5月22日(水)13:30~15:30 会場 平 山台健康・市民支援センター 講師 向日葵めぐみ氏(パステル絵画指導 員)費用700円