

## 健康

### 介護予防教室

#### 音楽教室

日時 6月17日(月)13:30～15:00 会場 大坂上都宮集会所

#### リズム体操

日時 7月1日(月)10:00～11:15 会場 滝合地区センター

いずれも 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

ウォーキング開催当日の実施確認は8:00～8:30に☎080-4347-1265へ

### 第2グループ～浅川と多摩川の合流点を見て、市民の森まで歩こう

ID 1011684

日程 6月20日(木)※雨天中止 集合 9:30 高幡福祉センター、12:30市民の森ふれあいホール解散※直接集合場所へ  
コース 東部会館～浅川・多摩川合流点～北川原公園(8ヶ所) 費用 100円  
持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証 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 1011685

日時 6月17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 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「日野の清流と緑をめぐるコース」

ID 1011686

日程 6月25日(火)※雨天中止 集合 10:00 日野駅東口広場(黄色の小旗が目印)、12:00豊田駅北口解散※直接集合場所へ  
コース 飯綱権現社～矢の山公園～日野中央公園～神明野鳥の森公園～黒川清流公園(休憩)～清水谷公園(4.1ヶ所) 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証 問 健康課(☎581-4111)

### 日野市老人クラブ連合会～第2回ウォーキング教室

ID 1011870

日時 6月21日(金)13:30～15:30 会場 市民の森ふれあいホール※直接会場へ  
内容 これだけは知っておきたい楽しみと健康のためのウォーキングを学ぶ 講師 水橋桂一氏(元日本ウォーキング協会主任指導員) 持ち物 室内履き、飲み物 問 同会事務局(☎080-4573-8853※土曜・日曜日、祝日を除く)

### 認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座

ID 1003585

認知症サポーター養成講座  
日時 6月22日(土)9:30～10:30 内容 認知症の病気についての講義

### 認知症サポーターステップアップ講座

日時 6月22日(土)10:45～12:15 内容 認知症の方への声の掛け方を体験 〓

対象 オレンジリングをお持ちの方  
いずれも 会場 勤労・青年会館 申込 電話 問 地域包括支援センターあいりん(☎586-9141)

### 子供の食物アレルギー講演会

ID 1011632

専門医が分かりやすくお話しします。ぜひご参加ください。

日時 6月29日(土)13:30～15:00 会場 生活・保健センター 講師 福家辰樹氏(国立成育医療研究センターアレルギーセンター総合アレルギー科医長) 対象 乳幼児～小学生の保護者、妊娠中(安定期)の方、子育て支援に携わる方 定員 申込制で先着50人※1家庭につき1人まで、市内在住者優先  
その他 子供は入場不可。先着5人まで1歳6カ月～未就学児の保育あり※電話で申し込み 申込 6月3日(月)から電話※講師への事前質問の受け付けあり 問 健康課(☎581-4111)

### 運動前に体の自己分析をしてみませんか？～からだ分析&運動講習会

ID 1009686

日時 6月30日(日)10:00～11:30 会場 生活・保健センター内健康サポートルーム 内容 体成分(筋肉・脂肪)測定、簡易体力測定後に運動指導 講師 サポートルーム輝スタッフ 対象 18歳以上の市内在住者※サポートルームに登録のない方も参加可 定員 申込制で先着20人 申込 6月3日(月)から電話 問 健康課(☎581-4111)

## スポーツ

### ハンドロウル教室～カーリングを床上で行う屋内スポーツ

ID 1011868

日時 6月11日(火)・25日(火)、7月9日(火)・23日(火)、8月13日(火)・27日(火)、9月10日(火)・24日(火)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 指導 シンコースポーツ(株)職員 定員 15人 持ち物 上履き 問 文化スポーツ課(☎514-8465)

### 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

#### プール休業日について

6月18日(火)・19日(水)・20日(木)は定期清掃のため休業します。

#### はじめての水の中ウォーキング

日時 6月21日(金)・28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 6月13日(木)までに電話

#### 夏季子ども水泳教室

①ラクラク息継ぎを覚えよう！こども水泳教室  
日時 7月18日(木)～20日(土)17:00～18:30  
対象 小学3～6年生 定員 10人 費用 4,500円※入場料別途

②早起き5日間！こども水泳教室  
日時 7月23日(火)～27日(土)9:00～10:00  
対象 小学生 定員 15人 費用 7,500円※入場料別途

①②いずれも 申込 6月15日(土)(必着)までに〒191-0021石田1-11-1東部会館温水プール(☎toubu.pool@gmail.com)へ(はがき)またはEメールで。教室名、参加者住所・氏名、電話番号、学年、泳力を記入  
その他 応募多数の場合は抽選。6月21日(金)以降に結果を通知

### 市民プールイベント参加者募集～水生生物救出大作戦

ID 1008562

日時 6月23日(日)13:30～14:30※ 荒天中止 会場 市民プール 内容 オープン前の市民プールでヤゴやオタマジャクシなどの水生生物採集 対象 小学生と保護者 定員 20組 申込 6月14日(金)(必着)までに〒191-0015川辺堀之内190日野市民プールへ(はがき)で。〓

イベント名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入  
その他 6月17日(月)以降に結果を送付 問 文化スポーツ課(☎514-8465)

### 市民体育大会

#### ソフトボール競技 ID 1003171

日程 7月7日から毎週日曜日 会場 実践女子学園グラウンド、万願寺中央公園グラウンド 費用 1チーム3,000円※6月23日(日)19:00に中央福祉センターで開催する監督会議で徴収。高校生・中学生の部は無料 問 日野市体育協会事務局(☎582-5770)

#### テコンドー競技 〓

日時 7月7日(日)9:20から 会場 南平体育館 種目 トゥル(型)の部(幼年、小学生、中学生、壮年)、マッソギ(組手)の部(小学生、中学生、壮年)、トゥル(型)団体の部(3人による団体戦)※詳細は実施要項(市役所3階文化スポーツ課、南平体育館にあり)を参照 対象 市内在住・在勤・在学者、テコンドー協会会員※実施要項参照 費用 1,000円 申込 6月15日(土)17:00までに所定の口座に参加費を振り込みの上〒191-0034落川1421-33日野市テコンドー協会関本義数へ参加申込書および振込票(写し)を郵送 問 日野市体育協会事務局(☎582-5770)

## 在宅医によるまちの在宅医療相談会

問 在宅療養支援課(☎514-8189) ID 1011798

在宅医療や在宅みとりをお考えの方に、在宅診療医などによる個別相談会を開催します。

日時 6月13日(木)14:00～16:00  
会場 福祉支援センター  
対象 現在入院中から在宅へ戻って医療を受けることを検討している方、現在療養中で在宅のみを考えているがどのように進めたらよいか分からない方、自宅が最期を過ごしたいと希望している方  
定員 申込制で先着4人  
申込 6月3日(月)～11日(火)8:30～17:15に電話※土曜・日曜日を除く  
その他 申し込みの際にあらかじめ状況を確認します

## スポーツ体験会

問 文化スポーツ課(☎514-8465)

### 親子で楽しく身体を動かそう！～卓球、バドミントン、ユニホック、ボッチャ ID 1011865

日時 ①6月22日(土)②29日(土)いずれも10:00～12:00  
会場 ①四小②一小※いずれも直接会場へ  
講師 市スポーツ推進委員  
対象 運動の制限を受けていない方  
持ち物 体育館履き、飲み物、タオル  
ポールウォーキング～スポーツでいい汗をかきませんか ID 1011866

日程 6月30日(日)※荒天中止  
集合 10:00多摩平第一公園グラウンド内バックネット前、12:00同所解散※直接集合場所へ

内容 ①歩き方の練習②グラウンド内でポールを使って歩く③公園内を歩く  
講師 市スポーツ推進委員  
対象 運動の制限を受けていない方  
持ち物 飲み物、タオル、ポール※お持ちの方のみ。お持ちでない方は無料で貸与  
その他 運動靴でお越しください



## 日野レッドドルフィンズ 応援バスツアー

問 文化スポーツ課(☎514-8465) ID 1011873

日野市を拠点に活動する日野レッドドルフィンズが所属するジャパンラグビートップリーグカップ戦の試合観戦バスツアーを行います。

日程 6月29日(土)  
集合時間 11:30※応募状況により変更の場合あり。18時解散予定  
集合・解散場所 日野駅、日野市役所、イオンモール多摩平の森、京王線高幡不動駅  
内容 14:00から秩父宮ラグビー場(港区)で行われるジャパンラグビートップリーグカップ戦「日野レッ

ドドルフィンズ対栗田工業ウォーターガッシュ戦」の試合を観戦

対象者 市内在住・在勤・在学者  
定員 申込制で先着160人  
申込 6月4日(火)～14日(金)9:00～17:00に電話。住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望乗車場所などをお聞きます※土曜・日曜日を除く。1人につき2人分まで申し込み可。申し込み時に同乗者の方の情報もお聞きます。受け付け後、集合時間・場所などの詳細を郵送