

予約不要  
無料

## ちょっとお散歩&青空たいそう

運動不足などが気になる方、自然の中で気持ちよく体を動かしましょう。各回抽選で15人に鉢植えをプレゼントします。  
 圃ひの社会教育センター (☎042-582-3136)

### ●おおむね60歳以上の健康たいそう

☎11月17日 10時30分~11時  
 場湯沢福祉センター屋上

### ●健康づくりのためのウォーキング指導

☎11月10日、17日、24日 11時~12時  
 場七ツ塚公園

### ●健康体操(リズム体操、ストレッチ体操)

☎11月8日、15日、29日 10時~10時30分  
 場百草台自然公園  
 ※1畳分のレジャーシート持参

### ●音楽に合わせた簡単なたいそう

☎11月7日、17日、21日  
 場南平公園

### ●どなたでもできるリフレッシュ体操

☎11月5日、12日 16時15分~16時45分  
 場新坂下公園

### ●効率が良い歩行フォーム

☎11月10日 16時15分~16時45分  
 場四ツ谷下東公園

## 京王線沿線を巡る リアル宝探しイベント 「ブシュウと4つの宝」

日野市、府中市、多摩市、稲城市の京王沿線4市を舞台にリアル宝探しのミッションに挑戦。クリアすると、記念品のプレゼントや4市の特産品セットの抽選に応募できます。  
 ☎8月6日~11月30日



## 謎解き宝探しイベント 「新選組のふるさと日野に隠された~ 土方歳三の宝」

市内施設などで配布している参加冊子を購入して、「新選組にゆかりのある場所」を巡り、4つの謎を解きながら宝探しに出かけましょう! 素敵な賞品が当たる抽選に応募できます。  
 ☎11月1日~12月26日



## ひの・たまデジタル スタンプラリー

日野市・多摩市のロケ地や観光地(全20か所)を巡り、スマートフォンアプリを利用してスタンプを集めると、素敵な賞品が当たる抽選に応募できます。  
 ☎10月1日~11月30日

いずれも圃産業振興課  
 (☎042-514-8461)

素敵な賞品が  
当たるかも!?



高幡不動尊



日野宿本陣



京王百草園

## 朗読サロン

公民館で活動している朗読サークル「日野にじの会」による朗読会です。  
 ☎11月12日 13時30分~14時30分

## おとなの手作り絵本講座

あなたの心のなかにある自分の物語を絵本にしてみませんか。世界に一つだけの絵本を作ってみましょう。  
 ☎11月19日、12月3日 14時~15時  
 場中央公民館費100円(材料費)

## 程久保うたごえパーク

童謡・唱歌などを、電子ピアノ、箏、クラリネットの演奏に合わせてみんなで一緒に歌いませんか。  
 ☎1月8日 10時~11時  
 場中央公民館高幡台分室

いずれも  
 圃中央公民館 (☎042-581-7580)

## 戦略のおせっかい

~あなたのおせっかいで地域を笑顔に~

地域の困りごとを地域のみなさんで助け合い・支え合うために。気になっているけど、どうしたらいいのかな? そんなモヤモヤを持っている方、地域で誰かのために何かをしたいと考えている方のヒントが見つかるお話が聞けます。

☎12月7日 13時~15時  
 場イオンモール多摩平の森 イオンホール  
 圃日野市社会福祉協議会 地域支援係 (☎042-584-1294)

地域で  
活躍したい人  
集合!!

住民主体による生活支援サービス  
提供団体も募集中!



## 百草・倉沢 エコミュージアム

歴史や自然豊かな百草・倉沢地区の文化財の魅力を再発見する。10~11月は土器の接合体験、1~3月は土器の拓本を取るイベントを実施します。  
 ☎11月13日、27日 9時30分~11時、  
 14時15分~15時45分  
 場真慈悲寺調査センター(百草)  
 圃各回先着8名(申込制)  
 圃日野市郷土資料館 (☎042-592-0981)  
 休館日: 毎週月曜日(祝日の場合翌平日)

## 冬の自然観察

●冬の雑木林で落ち葉かき  
 ~落ち葉の役割を考えよう~  
 ☎12月4日 13時~16時 圃12名先着順  
 ●黒川清流公園の冬を探そう  
 ☎12月2日 10時~12時 圃6名先着順  
 圃カワセミハウス (☎042-581-1164)  
 カワセミハウスは、自然豊かな黒川清流公園のすぐ隣にあります。公園散策のご休憩など、お気軽にお立ち寄りください。

※イベントによっては、すでに定員がうまっている場合があります。

## アクションプラン

自分たちの暮らす地域の課題について考え、市民自らが解決に取り組む実行プロジェクトが「アクションプラン」です。8つの中学校区に分かれて活動しています。地域に出て活動したい方はぜひ地域協働課にお問合せください。  
 圃地域協働課 (☎042-581-4112)



## スマートフォン使い方講座

「スマートフォンの操作が分からない…」  
 「使いこなせるようになりたい!」みなさま、スマートフォンの使い方を一緒に学びませんか?  
 圃60歳以上の方 圃各回先着30名(申込制)

- 11月22日(月) 10時~12時 圃平山交流センター
- 11月22日(月) 14時~16時 圃福祉支援センター
- 11月26日(金) 10時~12時 圃中央福祉センター
- 11月30日(火) 14時~16時 圃多摩平交流センター

圃日野市ボランティア・センター  
 (☎042-582-2318)

