

高齢者



シルバー人材センター入会案内説明会

日①5月6日(金)午前10時～正午②9日(月)午前9時30分～正午場①生活・保健センター②日野市シルバー人材センター対60歳以上の方※②は女性限定定申込制で先着①25人②16人用電話問日野市シルバー人材センター(☎042-581-8171)

講座



東部会館いきいき教室～ゆるリラ体操(体をほぐすセルフケア) ID1000974



日5月12日(木)・26日(木)午後1時30分～3時場同会館集会室対30歳以上の方定申込制で各回先着5人¥各1,200円用電話問同会館温水プール(☎042-583-5266)

平山台文化スポーツクラブから ID1003186



▶街歩き～谷根干(台東区)

日5月13日(金)午前10時30分 JR日暮里駅西口出口集合、午後3時30分 JR西日暮里駅解散内コース…谷中銀座～長安寺～根津神社(6キロ)¥600円※交通費自己負担、昼食はレストラン

▶男の料理教室

日①5月15日(日)②16日(月)いずれも午前11時～午後2時場①平山交流センター②市民の森ふれあいホール内焼き餃子、水餃子調清水紀子氏(管理栄養士) ¥1,700円(材料費含む)

▶山歩き～鎌北湖380m

日5月24日(火)午前8時40分 JR八王子駅八高線ホーム前寄り集合、午後3時西武池袋線武蔵横手駅解散内コース…吾那神社～福德寺～五常の滝(12キロ) ¥600円※交通費自己負担、弁当持参

▶フラダンス

日毎月第1・第2・第4火曜日午後1時30分～2時30分、2時40分～3時40分場平山台健康・市民支援センター調村井世子氏(ハワイ州公認指導員) ¥700円※会員350円

▶茶道教室講師募集

日毎月第3水曜日午後1時30分～4時場平山台健康・市民支援センター対裏千家茶道の免許のある方 ¥講師謝金は相談 いずれも用電話、ファクスまたはEメール問同クラブ(☎・FAX 042-506-9979 ✉hirayamadai@hop.ocn.ne.jp)

絵本読み聞かせ入門講座 ID1019392



日5月20日(金)午前9時30分～11時30分場多摩平の森ふれあい館内読み聞かせの仕方、本の選び方、実習など※初心者向け対市内在住者定申込制で先着10人他詳細は図書館HP参照用5月6日(金)午前10時から電話※月曜日を除く問多摩平図書館(☎042-583-2561)

ココロセミナー ID1016208



日5月21日(土)午後2時～4時場多摩平の森ふれあい館内自分を大切に方法～セルフ・コンパッション調渡辺べん氏(渡辺べん心理相談室代表)、島村繭子氏(つながりセラピー代表) 定申込制で先着

40人用電話またはEメール(✉s-net@city.hino.lg.jp)で。メールの場合は、件名に5月21日参加申し込み、本文に参加者の氏名、連絡先を記入問セーフティネットコールセンター(☎042-514-8542)

Zoomおためし講座(入門編)



日5月23日(月)午後2時～3時場①中央福祉センター②Zoomによるオンライン定①申込制で先着10人用Eメール(✉hino-vc@hinosuke.org)またはQRコードから。氏名、電話番号、参加方法(会場またはZoom)、使用機器(PC・スマホ・タブレット)を記入問日野市ボランティア・センター(☎042-582-2318)

ダンボールコンポスト使い方講習会 ID1011572



日5月25日(水)午前10時から場市役所1階101会議室定申込制で先着13人用電話問石田環境プラザ(☎042-584-3317※月曜日を除く)

日野産野菜を使った飾り巻きすし教室



ID1011759

日5月10日(火)午前10時30分～午後1時30分場セツ塚ファーマーズセンター内花柄2種定申込制で先着10人程度 ¥3,000円用竹内(☎090-7284-1947)へ電話問都市農業振興課(☎042-514-8447)

パソコン講習会(6月)



日・内右上表の通り対①以外は文字入力ができる方 ¥①～⑨各3,060円⑩⑪1,020円※いずれもテ

日とき 場ところ 内内容 調講師 対対象 定定員 ¥費用 持持ち物 他その他・注意事項 申申し込み 問問い合わせ

キスト代含む他個人指導(1時間1,530円)あり用5月22日(日)(必着)までに〒191-0011日野本町2-4-7日野市シルバー人材センターPC教室係へ(はがき)またはQRコードから。希望講座名と番号、住所、氏名、電話番号、OS(分かる方)を記入場・問同センター(☎042-581-8171)

番号・講座名	日時
①初めてのパソコン(基本操作)	12日(日)・19日(日) 午後1時～3時
②Word-1～文字変換など	5日(日)・12日(日) 午前10時～正午
③Word-2～文章作成など	19日(日)・26日(日) 午前10時～正午
④Word-3～地図・写真入り案内の作成など	4日(土)・11日(土) 午前10時～正午
⑤Word-4～ページ番号、ふりがななど	18日(土)・25日(土) 午前10時～正午
⑥Excel-1～基本操作など	3日(金)・10日(金) 午後1時～3時
⑦Excel-2～グラフの変更など	17日(金)・24日(金) 午後1時～3時
⑧Excel-3～複合グラフなど	4日(土)・11日(土) 午後1時～3時
⑨Google・Gメールの使い方	3日(金)・10日(金) 午前10時～正午
⑩スマートフォン(お持ちの方)～アプリのダウンロードと使い方	17日(金) 午前10時～正午
⑪スマートフォン(お持ちの方)～LINEの使い方	26日(日) 午後1時～3時

みんなの環境セミナー 駅のツバメ ID1013981



日6月4日(土)午後1時豊田駅北口階段上集合、3時豊田駅付近解散内ツバメの観察調金子凱彦氏(日野の自然を守る会) 定申込制で先着12人用5月14日(土)から電話※月曜日を除く問カワセミハウス(☎042-581-1164)

認知症の人の理解とケア 正しい理解で幸せに暮らそう! ID1019424



日6月4日(土)午後2時～4時調宮本

芳恵氏(介護老人保健施設ロベリア副施設長・看護長) 定申込制で先着36人用5月6日(金)午前9時から電話または来館※月曜日を除く場・問中央公民館(☎042-581-7580)

女性限定・傷ついた心の回復をめざす講座 ID1016630



日6月18日(土)午後1時30分～4時30分場多摩平の森ふれあい館※直接会場へ調Shiori氏(レジリエンスファシリテーター養成講座修了・社会福祉士)など他1歳～未就学児の保育、手話通訳あり※6月8日(水)までに電話またはファクスで申し込み問平和と人権課(☎042-584-2733 FAX042-584-2748)

スポーツ



スポーツ推進委員会～ミニユニバーサルスポーツ ID1012343



日6月5日(日)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時～9時20分)場南平体育館※直接会場へ内ボッチャ、卓球バレー、お手玉ホイ!など調スポーツ推進委員対運動の制限を受けていない方持飲み物、汗拭きタオル、室内用運動靴※動きやすい服装で他自宅での朝の検温、マスクの着用を問文化スポーツ課(☎042-514-8465)

市民体育大会 ID1003171



いずれも用市民陸上競技場内日野市体育協会事務局(〒191-0011日野本町7-12-1 FAX042-

582-5770)へ※詳細は実施要項・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)参照▶ターゲット・バードゴルフ競技日6月9日(木)午前9時30分～午後4時※雨天の場合は6月16日(木)場多摩川グラウンド内男女ハンディキャップ戦対市内在住・在勤・在学者※初心者歓迎 ¥1人500円用5月26日(木)(必着)までに申込書を郵送またはファクス問日野市ターゲット・バードゴルフ協会(中村☎090-7703-6211)

▶ゴルフ競技

日6月9日(木)午前8時から※荒天中止場桜ヶ丘カントリークラブ(多摩市)内18ホールストロークプレー対市内在住・在勤・在学者定申込制で先着80人 ¥21,500円程度用5月10日(火)(必着)までに申込書を郵送またはファクス問日野市ゴルフ協会(平☎090-8810-9366)

▶アーチェリー競技

日6月12日(日)午前9時～午後4時※荒天の場合は6月26日(日)場市民陸上競技場内リカブ・コンパウンド ¥600円※高校生300円、小・中学生無料用6月3日(金)までに電話、ファクスまたはEメールで。氏名、種目、年齢(学年)、電話番号、市外の方は所属・個人参加を記入問日野市体育協会事務局(☎・FAX042-582-5770 ✉h-taikyo@keh.biglobe.ne.jp)

▶中学生バレーボール競技

日7月31日(日)午前9時から場南平体育館内6人制大会対市内在学の中学生で編成されたチーム用7月18日(祝)(必着)までに申込書を郵送またはファクス問日野市バレーボール連盟(天野☎070-1397-4526)