

# みんなの

# メモ帳



## 原稿締め切り日

8月号…6月24日(金)

9月号…7月26日(火)

## 講習・学習会

■**社交ダンスサークル山吹の会無料講習会** 6月の毎週金曜日午後1時45分～3時15分/豊田南地区センター<sup>※</sup> /初心者対象/月3,000円/早津(☎090-6713-4897)へ申し込み

■**ひの時事英語会無料体験会** ①6月4日(土)②11日(土)いずれも午前10時30分～正午/①百草図書館②東部会館/英字新聞を読み、ディスカッション/初海(☎042-587-6683)へ申し込み

■**太極拳無料講習会** ①6月5日(日)午後2時～4時②12日(日)午後6時～8時③19日(日)午前9時30分～11時30分④26日(日)午前9時30分～11時30分/①東部会館②多摩平交流センター③平山交流センター④市民の森ふれあいホール/日野市武術太極拳連盟(古賀☎090-3232-7117)へ申し込み

■**成年後見制度説明会・相談会** 6月7日(火)・21日(火)午前10時～正午/多摩平の森ふれあい館/個別相談<sup>※</sup> /成年後見サポートひの(☎042-594-9085)へ申し込み

■**ディスレクシアの学習会** 6月10日(金)、7月8日(金)午前9時30分～11時30分、6月25日(土)、7月23日(土)午後2時～4時/ひの市民活動支援センター、Zoom/輪書の読書会/10人程度/大石(☎042-586-0152)へ申し込み

■**子育て応援講座** 6月11日(土)午前10時～11時30分/多摩平の森ふれあい館/300円/保育<sup>※</sup> /わくわくKidsランド(松田☎090-4726-4141)

■**お華炭つくり体験講座** 6月12日(日)午前10時～午後3時※雨天中止/落川交流センター/先着10人/500円/ひの炭やきクラブ(富山☎090-8807-5437※ショートメール(SMS)で)へ申し込み

■**スコーレ家庭教育振興協会～子どもを伸ばす「聞き方」・「話し方」** 6月16日(木)午前10時～11時/Zoom/乳幼児～思春期を迎える子の保護者対象/500円/高橋(☎musashino@schole.org)へ申し込み

■**インナーマッスルエクササイズ&骨盤まわりストレッチ体験講座** ①6月17日

(金)午後1時～1時40分②18日(土)午前10時～10時40分/コミュニティハウス・アウル(豊田)/①椅子編②マット編/成人対象/各回8人/100円/ジェイストレッチ協会(☎080-6638-0689)へ申し込み

■**多摩友の会料理講習～パエリアを作ろう** 6月18日(土)午前10時～午後1時/多摩友の家(万願寺)/2,600円/同会(☎042-585-7003)へ申し込み

■**ペーパークイリング入門講習会** 6月19日(日)午後1時30分～3時/カワセミハウス/紙テープを巻いて飾りを作る/15人/300円(材料費、道具代)、入会・月会費700円/はっぴーらいふ(河村☎090-4419-0301)へ申し込み

■**魚のさばきかた講座～梅雨に美味しいイサキをさばいてお刺身しよう** 6月22日(水)・25日(土)/午後2時～4時/市民の森ふれあいホール/8人/2,500円(材料費込み)/Feliceお魚倶楽部(渡辺☎090-3089-2109)へ申し込み

## ごあんない

■**日野生活と健康を守る会から ▶暮らしの相談会**…6月1日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)午前10時～正午/ゆのした市民交流センター(日野本町)/小林(☎090-9386-5303)へ申し込み▶**子ども勉強会**…6月の毎週水曜日午後5時～8時/コミュニティハウス・アウル(豊田)/小学生、中学生、高校生対象/若干人/月700円/安藤(☎080-3016-7991)へ申し込み

■**相続、遺言、生前贈与、成年後見、老後の備えなど暮らしの無料法律相談** 6月の毎週日曜日午前9時～正午/新町交流センター/10人/望月(☎070-5467-2757)へ申し込み

■**第34回婚活テラスTAMA～AIマッチング会** 6月5日(日)午後1時40分～4時/PlanT(多摩平の森産業連携センター)/30～40代の独身者対象/2,500円/山中(☎090-1733-6661)へ申し込み

■**音楽に合わせて健康づくり～体力up & ストレッチ** ①6月6日(月)・13日(月)②8日(水)・15日(水)/午前10時～11時30分/①落川都営住宅地区センター②東町交流センター/1回500円/倉橋(☎090-5999-6628)へ申し込み

■**ヨガサークル** 6月の毎週月曜日午前10時から/平山交流センター/30人/1回500円※指導<sup>※</sup> /MIYUKI(☎090-5982-1753)へ申し込み

■**がんカフェひの** 6月8日(水)午前10時～11時30分/市立病院/交流<sup>※</sup> /酒井(☎080-1144-2448)

■**バランスボールエクササイズで産後ダイエット&体力づくり** 6月9日(木)・17日(金)・30日(木)午前10時～11時/多摩平の森ふれあい館/産後2カ月以降の方対象※お子さま同伴可/各日6人/1回1,500円

※指導<sup>※</sup> /横山(☎090-9976-8269※ショートメール(SMS)で)へ申し込み

■**コーヒーで政治を学び、語る会～私たちの政治カフェ・日野** 6月11日(土)午後1時30分～4時/愛隣舎ホール(多摩平)※直接会場へ/300円/林(☎090-7901-4301)

■**日野精神障害者家族会から ▶交流会～情報交換・悩み相談などなんでも…** 6月11日(土)午後1時30分～4時▶**家族相談(要申込)**…6月16日(木)午後1時からと3時から/家族対象▶**SST「家族が知りたいこころ病む人への対応Q&A」**…6月18日(土)午後1時30分～4時/いずれもひの市民活動支援センター/同会(☎080-1238-5960)

■**日野柳友会～川柳句会** 6月12日(日)午後1時30分～3時30分/多摩平交流センター/兼題…一列、糸※各2句/経験不問/1,000円※見学無料/多胡(☎042-584-5785)へ申し込み

■**ゆざわここからネットから ▶①お灸とツボでセルフケア②歌ってら・ら・ら③楽ゆるエクササイズ**…①6月14日(火)②17日(金)③28日(火)/午後1時30分～2時30分/①10人②20人③10人/500円※指導<sup>※</sup> ▶**ここから手作りフェスタ出店者募集**…10月15日(土)午前10時～午後1時/ハンドメイド雑貨<sup>※</sup> /15人/500円/いずれも湯沢福祉センター/同施設(☎042-592-4125)へ申し込み

■**日野混声合唱団練習見学会** 6月14日(火)・21日(火)・28日(火)午後7時から/カワセミハウス/小笠原(☎042-583-5532)へ申し込み

■**相続、遺言(書き方)、成年後見、老後の備えなどの無料相談会** 6月15日(水)午後1時30分～4時/多摩平交流センター/5人/相続・遺言を考える会(飯田☎090-8564-5208)へ申し込み

■**心と体の健康クラブ** 6月12日(日)・18日(土)午後1時30分～4時/多摩平の森ふれあい館/丹田呼吸法、筋トレ<sup>※</sup> /25人/1回400円※体験無料。指導<sup>※</sup> /真鍋(☎080-3015-0752)へ申し込み

■**日野掃除に学ぶ会～高幡不動駅周辺のお掃除** 6月12日(日)午前6時京王線高幡不動駅南口バス停付近集合、午前7時解散/小学生以上対象/単手持参/同会(住住☎042-594-7730)

■**らくらく体操～筋カトレーニング&ストレッチ** 6月17日(金)・24日(金)午後1時30分～3時/生活・保健センター/おおむね60歳以上の方対象/1回500円/桑原(☎090-3512-1540)へ申し込み

■**日野市ひきこもり家族会** 6月26日(日)午後2時～5時/多摩平の森ふれあい館/当事者、家族、ひきこもりに関心がある方対象/15人/500円※当事者無料/平野(☎090-6923-0003)

■**日野市パーキンソン病友の会** 6月26日(日)午後2時～4時/新町交流センター/

病気にに関する情報交換<sup>※</sup> /患者と家族対象/年会費1,000円※初回見学無料/木村(☎080-3420-0027)へ申し込み

■**介護が始まるまでの終活『誰と』『どこで』生きて行きますか?** 6月29日(水)午後2時～4時/多摩平交流センター/10人/佐藤(☎042-506-2300)へ申し込み

■**東京光の家から ▶点字教室～点字であそぼう!**…7月2日(土)午後1時30分～4時/旭が丘中央公園地区センター/点字を使ったゲーム<sup>※</sup> /20人/東京光の家(☎042-581-2340 ☎info@hikarinoie.org)へ申し込み▶**第45回東京光の家チャリティーバザー提供品募集**…10月10日(祝)午前10時～午後3時/旧伊勢丹倉庫(旭が丘)/日用雑貨、食料品<sup>※</sup> /東京光の家バザー委員会(☎042-581-2340)へ申し込み

■**パソコンで「オリジナルマウスパッド」を作りませんか** 7月9日(土)午後1時～3時/NPO法人シニアネットクラブ日野教室(多摩平)/10人/パソコンが多少使える方対象/1,550円(教材費含む)/同法人(山西☎080-3176-6240)へ申し込み

■**ひの社会教育センターから ▶大人のドラム部**…6月14日(火)午前10時～11時30分/体験料2,420円▶**びよびよちゃん**…6月6日(月)午前11時～11時50分/0歳児親子対象/体験料880円/いずれも詳細は同センターHP参照または問い合わせを/同センター(☎042-582-3136)

## もよおし

■**地域交流スペースひだまりから ▶介護予防ゆったり体操**…6月1日(水)・15日(水)午前10時30分～11時30分/シニア向けストレッチ、筋力トレーニング<sup>※</sup> ▶**アコーディオン伴奏で歌いましょう**…6月15日(水)午後1時～2時/いずれも下田地区センター/各回10人/中嶋(☎090-4076-1982)へ申し込み

■**ダンススポーツ自由練習** 6月2日(木)・24日(金)午後6時～9時30分/勤労・青年会館/シャドー・カップル練習/400円/マスク、飲み物持参/富田(☎090-4824-4977)

■**NPO法人子どもへのまなざしから ▶プレーパーク～なかだの森であそぼう!**…6月3日(金)・10日(金)・11日(土)・17日(金)・18日(土)・24日(金)午前10時～午後5時/水筒、着替え、昼食<sup>※</sup>持参※汚れてもよい服装で▶**親子であそぼう～野あそびの時間**…6月23日(木)午前10時～午後0時30分※雨天決行/幼児親子対象/先着12組/1家族1,000円/同団体HPから申し込み/いずれも仲田の森蚕糸公園/同法人(☎042-843-1282※月曜～木曜日午前10時～午後5時)

■**あかいやね～①パパとあそぼうアスレチック②育児講座～深呼吸してお母さん③心に沁みる本の朗読④歌のコンサート(要申込)⑤ちょこっとソーイング(要申込)⑥よっちゃんのニコニコシアター⑦親子で楽しむ小さな音楽会(要申込)** ①6月4日(土)②6日(月)③7日(火)④11日(土)⑤15日(水)⑥21日(火)⑦25日(土)/午前11時から/同施設(程久保)/子育て中の親子対象/同施設(☎042-594-7841)

■**ラ・ヴィ・アン・ローズダンスパーティー** 6月4日(土)午後1時～3時30分/新町交流センター/ドレス限定トライアル<sup>※</sup> /50人/700円/マスク、飲み物持参/マダム小夜子(☎090-5414-4858)

■**リリックダンスパーティー** 6月5日(日)午後1時～4時/新町交流センター/600円/飲み物持参/五味(☎090-2633-7775)

■**癒やしのパステル画を描く会** 6月5日(日)午後2時～3時30分/多摩平の森ふれあい館/荒川(☎080-6643-6952)

■**旭が丘女声合唱団無料体験レッスン** 6月の毎週水曜日午後3時30分～4時30分/勤労・青年会館/指導<sup>※</sup> /女性対象/宇賀神(☎090-6038-2708)へ申し込み

■**児童合唱団こんべいとうの空無料体験レッスン** 6月の毎週水曜日午後5時～7時/6歳～高校生対象/会場など詳細は問い合わせを/宇賀神(☎090-6038-2708)へ申し込み

■**歌で楽しむ元気会** 6月8日(水)午前10時30分～11時30分/三沢地区センター/季節の童謡・唱歌、歌体操<sup>※</sup> /おおむね65歳以上対象/500円※指導<sup>※</sup> /飲み物持参/小川(☎042-594-9960)

■**日野子育てパートナーの会から ▶みんなのはらっぱ豊田～新聞紙でエコバッグを作ろう!**…6月10日(金)午後1時30分～2時/カワセミハウス/乳幼児と保護者対象▶**みんなのはらっぱ万願寺～しゃぼん玉であそぼう!**…6月10日(金)午前10時30分～11時15分/万願寺交流センター前の広場/乳幼児と保護者対象▶**みんなのはらっぱ南平～南平わくわくタイム**…6月21日(火)午前11時20分から/南平西交流センター/乳幼児と保護者対象▶**みんなのはらっぱ万願寺～1歳児のママあつまれ!**…6月21日(火)午前10時～10時20分/万願寺交流センター/1歳児と保護者対象/いずれも同会(☎042-587-6276)へ申し込み

■**うたごえひろば～生演奏で歌のリーダーと一緒に歌おう** 6月11日(土)午後1時50分～3時35分/中央福祉センター/唱歌、歌謡曲、うたごえ曲<sup>※</sup> /60歳以上の方対象/15人/300円/6月3日(金)に堤崎(☎090-1439-5375)へ

■**女声合唱団 Coro Lino～無料体験レッスン** 6月11日(土)・18日(土)・25日(土)午後2時～4時/勤労・青年会館/指導<sup>※</sup> /宇賀神(☎090-6038-2708)へ申し込み

■**青空うたごえ広場** 6月12日(日)午前10時～11時/湯沢福祉センター/野外で歌謡曲<sup>※</sup> を歌う/20人/500円※指導<sup>※</sup> /飲み物持参/道廣(☎080-5437-1123)

■**光塩女子学院日野幼稚園から ▶2023年度入園説明会(要申込)**…6月18日(土)午前10時から/入園対象年齢のお子さま対象▶**園庭開放パンビ**…6月28日(火)午前10時30分～11時45分/未就園児親子対象/いずれも同園(程久保)/上履き、外靴を入れる袋持参/同園(☎042-592-5526)

■**こども食堂～さくらちゃん** 6月19日(日)午後4時～5時/日野キリスト教会(大坂上)/お弁当配布/小学3年生以下は大人同伴/300円※中学生以下無料/山田(☎080-5491-8904)へ申し込み

■**ベビーマッサージとアロマの虫よけスプレー作り** 6月27日(月)午後1時15分～2時45分/万願寺交流センター/2カ月～歩行前までの乳児と母親対象/4組/1,800円(材料費<sup>※</sup>含む)/伊勢谷(☎090-4133-5417)へ申し込み

■**親子で楽しむ七夕イベント** 7月4日(月)午前10時15分～11時45分/万願寺交流センター/手形・足形アート<sup>※</sup> /2カ月～未就園児と母親対象/5組/1,800円(材料費<sup>※</sup>含む)/伊勢谷(☎090-4133-5417)へ申し込み

## スポーツ

■**日野市バドミントン連盟～春季ダブルス大会** 6月18日(土)午前9時から/南平体育館/市内在住・在勤・在学者、連盟登録者対象/1組3,500円※連盟登録者3,000円/6月8日(水)までに田中(☎090-9854-4728)へ

■**日野市テニス協会～初級中級クラス別テニス講習会** 7月2日(土)午前7時～9時※雨天時7月9日(土)/多摩平第一公園/市内在住・在勤・在学者対象/30人※申込多数の場合は抽選/1,000円/6月11日(土)までに協会HPで申し込み/二宮(☎070-8953-4762※午後6時以降)

■**日野市ソフトテニス連盟～ソフトテニス日野選手権大会** 7月3日(日)午前9時～午後5時※予備日7月10日(日)/多摩平第一公園/男女一部・二部・シニア(50歳)・グラウンドシニア(70歳)/市内在住・在勤・在学者、連盟加入者対象/1ペア2,000円/6月19日(日)までに山崎(☎080-1152-0912)へ

## 美術・音楽

■**女流書家山下松書道展** 6月9日(木)～12日(日)午前10時～午後5時※9日は午後1時から、12日は午後4時まで/ひの煉瓦ホール(市民会館)/宮部(☎042-583-7764)