

場所 文京シビックホール(文京区)
定員 1千800人(当日先着順受付)
講師 市川正廣氏 多文化共生・人権ネットワーク代表

問 東京都産業労働局雇用就業部労働環境課
03(5320)4649

人権啓発映画会 ※無料
①「なぜ企業に人権啓発が必要なのか」
②「あなたに伝えたいこと」
③「DXな日々美(び)んちゃんの場合」を上映します。

日時 6月16日(火)午後2時〜4時45分
場所 台東区生涯学習センター2階ミレニアムホール 定員 300人(予約制)

問 公益財団法人東京都人権啓発センター
03(3876)5372

このほか就職差別解消促進に向けて、ラジオなどによる啓発、区市町村や経済団体への協力要請、啓発ポスターの掲出などを実施します。

問 東京都総務局人権部人権施策推進課
03(5388)2595

講座・教室



フィットネススポーツ教室参加者大募集

運動のきっかけを探している方、お楽しみください!!音楽に合わせた軽体操、ウォーキングやボール、ステップ運動などで楽しく汗をかきましょう。

日時 7月9日(木)・23日(木)
8月5日(水)・26日(水)
※いずれも午後2時〜4時
会場 やまびこホール(ホール)

講師 フィットネスインストラクター 救使河原 麻美 さん

定員 25人(町内在住または在勤の高校生以上の方) ※申込多数の場合は抽選

費用 40円×4回(保険代として)
教室開催日ごとに当日集金します。お釣りがないように準備してください。
※なるべく、全開催日に参加できるように調整をしてください。

持ち物 運動できる服装、タオル、飲料、室内用運動靴

申込 氏名、性別、年齢、住所、電話番号を明記しメールまたは電話・FAXにて
042(59)6098
bunka@town.hinode.tokyo.jp

問 文化スポーツ課スポーツ振興係
06月12日(金)まで受付
内線 545

ジュニア育成地域推進事業



①ミニソフトボール教室

日時 6月13日(土) 午前10時〜正午

場所 町民グラウンド 対象 小学生

②ソフトテニス教室

日時 6月20日(土) 午前9時〜11時

場所 スポーツパークテニスコート

「毎日の生活を助ける健康講座」参加者大募集

スポーツをする際や普段の生活での怪我の予防、運動後の疲労回復、応急処置、更にはパフォーマンスの向上などの効果も得られる「毎日の生活を助ける健康講座」マッサー・テーピング・ストレッチング・体の使い方等、に参加して技術の習得をしてみませんか。

日時 7月15日(水)「自分で出来る簡単マッサー&テーピング」/22日(水)「生活の中ですぐに役立つ体の使い方&ストレッチ」午後7時30分〜9時頃

場所 日の出町役場3階第1・2会議室

講師 緑風堂鍼灸院 吉川直人さん

定員 20名(町内在住または在勤の高校生以上の方) ※申込多数の場合は抽選となりますが、2日間の参加者を優先。

費用 40円×2回分(保険代として)
※教室開催日ごとに当日集金します。

持ち物 運動できる服装、バスタオル(下敷き用)、筆記用具、キネシオテープ(5cm幅のもの。ドラッグストアやスポーツ用品店で購入できます) ※キネシオテープは本教室でも購入可。(50円で販売)

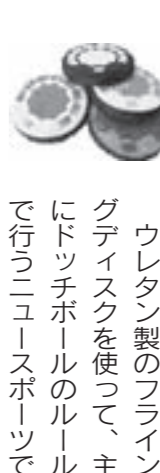
申込 氏名、性別、年齢、住所、電話番号を明記しメールまたは電話・FAXにて
042(59)6098

問 bunka@town.hinode.tokyo.jp
06月12日(金)まで受付

文化スポーツ課スポーツ振興係
内線 545

対象 小・中学生
持ち物 ①②共通▼運動しやすい服装と靴・汗拭きタオル・飲み物・帽子など

問 日の出町体育協会事務局
内線 546



ドッチビー教室参加者大募集

ウレタン製のフライングディスクを使って、主にドッチボールのルールで行うユニースポーツです。

日時 7月1日(水) 午後7時〜9時頃
場所 本宿小学校 体育館

費用 40円(保険代/当日集金します)
持ち物 運動できる服装、屋内用運動靴又は上履き、タオル、飲料など。

申込 当日、午後6時45分までに、直接会場へお越しください。
※夜開催のため、子供だけの参加の場合は、保護者の方の送迎をお願いします。

問 文化スポーツ課スポーツ振興係
内線 545

ふらばーるバレーボール教室参加者大募集
ふらばーるバレーボールは、「ふらばーる」という変形したボールを使ったバレーボール形式

青少年委員事業 夏休み自然体験教室

学校や年齢を超えた交流を通して、様々な自然体験や宿泊事業を行い自主性・協調性などを養います。

日程 8月19日(水)午前8時出発
21日(金)午後6時帰町予定

場所 千葉県南房総市富浦町多田良

対象 「南房総市大房岬少年自然の家」

定員 町内在住小学3年生〜中学3年生

費用 1万1千円

申込 電話: はがき・FAX 042(59)6098

はがきの書き方
参加希望者の①郵便番号、住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④生年月日、⑤性別、⑥学校名、学年、⑦電話番号

問 bunka@town.hinode.tokyo.jp
06月18日(木)必着※定員超の場合は抽選。事前説明会※説明会から参加してください

文化スポーツ課社会教育係
内線 543

式のユニースポーツです。子供からシニアの方まで、幅広くご参加ください。大勢の方の参加を、お待ちしております!!

日時 7月8日(水) 午後7時〜9時頃

場所 本宿小学校 体育館

費用 40円(保険代/当日集金します)

持ち物 運動できる服装、屋内用運動靴又は上履き、タオル、飲料など

申込 当日、午後6時45分までに、直接会場へお越しください。

問 文化スポーツ課スポーツ振興係
内線 545

女性のための創業セミナー参加者募集

女性ならではのライフスタイルや起業スタイルを考慮し、起業に必要な実践力の習得を支援するための全6日間のセミナーです。セミナー終了後も月1回のフォローアップ交流会を行う予定です。

日時 6月13日(土)〜7月18日(土) 毎週土曜日(全6回)

午前9時30分〜午後4時30分

場所 羽村市産業福祉センター

対象 18歳以上の女性(これから起業をめざす方・起業されて間もない方)

定員 40人(先着順) 費用 5千円

詳細はお問い合わせください。

問 青梅商工会議所中小企業相談所
0428(23)0013

健康づくり講演会 歯周病と糖尿病

歯周病は糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めると言われています。糖尿病との関係や歯周病の予防について歯科衛生士がわかりやすくお話しします。

日時 6月18日(木) 午後1時30分〜3時30分

場所 日の出町役場3階第1・2会議室

対象 町内在住・在勤

費用 無料 ※申込不要

持ち物 筆記用具・手鏡(貸出可)

問 いきいき健康課健康推進係
内線 504

手で食べられるおやつづくし

小さいうちは、手づかみで食べるのが大事というけれど、なぜ大事なのかを考え、手で食べられるおやつを作ります。管理栄養士がアドバイスします。



日時 6月24日(水) 午前9時30分〜11時30分

場所 日の出町保健センター2階

対象 6か月〜3歳児未満の親子

費用 無料 定員 15組(先着順)

持ち物 エプロン 食事用エプロン タオル 飲み物 筆記用具

申込 直接・電話 6月1日(月)〜19日(金)

問 いきいき健康課健康推進係
内線 504

からだに必要な塩分も摂り過ぎれば高血圧のもと。舌まかせにせず減塩の工夫を学びませんか。食生活を見直すいい機会です。是非ご参加ください。

生活習慣病予防教室②〜減塩のこころ〜
日時 6月11日(木)午前9時30分〜正午

問 いきいき健康課健康推進係
内線 505

問 いきいき健康課健康推進係
内線 504