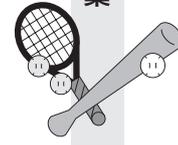


講師 宝塚市立病院緩和ケア病棟 チャ
ブレン・カウンセラー 沼野尚美氏
費用 無料
申込 電話又は名前・住所を記入して
いただきFAX(597)2110
問 日の出ヶ丘病院 ☎(597)0811

講座・教室

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 11月14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 11月21日(土)午前9時〜11時
場所 スポーツパークテニスコート
対象 小・中学生

持物 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

西多摩地域市町村共催 消費者生活講座
汚れをやさしく取る！洗濯&掃除

来年度変更になる「洗濯絵表示」の読み方を学び、昔ながらの素材と知恵で「やさしく」汚れを取るポイントを体験できる講座です。

日時 11月17日(火)午後1時30分〜4時
場所 羽村市生涯学習センターゆとろぎ

3階創作室1
講師 東京都消費者啓発員 福岡ひとみ氏
対象 西多摩地域在住・在勤・在学の方
定員 40人(先着順) **費用** 100円
(作った洗剤をお持ち帰りいただきます)
持物 筆記用具、エプロン、タオル
申込 電話▼11月4日(水)〜受付
問 羽村市役所産業課 消費生活係
☎(555)1111 内線 640

ひので町民大学

歌って踊って楽しい健康づくり
無理せずいつまでもいきいき元気

昭和歌謡や懐かしい歌で心も身体も元気に♪

音楽に合わせての体操や、歌を歌うことで、楽しくて無理のない健康づくりを行なっていただきます。

また、日常生活でも簡単に出来る体操を学ぶことで、継続した健康づくりが行なえるようになります。

年齢に関係なく健康づくりや、介護予防に興味のある方、介護事業者の方も気軽にご参加ください。

日時 11月29日(日)午後2時〜4時
場所 ひのでグリーンプラザ
講師 歌手・音楽療法士・介護支援専門員
春日くに子氏

対象 町内在住・在勤の方
定員 100人 **費用** 無料

申込 電話・はがき・FAX(597)6698
☐ bunka@town.hinode.tokyo.jp
▼11月19日(木)必着(定員を超えた場合は抽選)

はがきの書き方

表面

(役場専用郵便番号)
52 190-0192

日の出町教育委員会
文化スポーツ課
「健康づくり講座」
受講希望



裏面

あなたの
①郵便番号、住所、
②氏名(ふりがな)、
③年齢、
④性別、
⑤電話番号、
⑥在勤者の場合は会社名、
学生の場合は学校名

問 文化スポーツ課 社会教育係 内線 541

スポーツ推進委員年間事業
小・中学生スキー教室



日程 1月16日(土)〜17日(日)1泊2日

※観光バスを利用し16日午前5時出発
場所 群馬県「パルコール嬬恋スキーリゾート」

対象 町内在住の小学4年生〜中学3年生
定員 30人(定員を超えた場合は抽選)
費用 小学生・中学生1万5千円(リフト券・保険など含む)

レンタルが必要な場合

①スキーセット 3千200円
②ウェアセット 2千円

③グローブ・ゴーグル・キャップ 各400円
申込 文化スポーツ課窓口にて申込書を提出(平日午前8時30分〜午後5時15分受付※印鑑必要)▼11月20日(金)締切(申込書は学校で配布)
※最少催行人数25名に達しない場合は中止します。
※参加決定後に参加を取り消す場合は、キャンセル料が必要になります。
※スポーツ推進委員が指導します。

問 文化スポーツ課スポーツ振興係 内線 545

募集

日の出町まち・ひと・しごと
創生総合戦略推進会議の公募委員の募集

町では、人口減少社会に対応するため、「人口ビジョン」の策定を進めています。また、今年度に「総合戦略」を取りまとめる計画になっています。

本件に関心があり公募枠の委員として、ご活躍いただける町民の皆さんを募集します。

会議回数 年2回程度開催(報酬あり)
公募定員 2人 **対象** 町内在住の方
任期 平成32年3月31日まで

申込 窓口で応募用紙を受け取り、一次審査(書類選考)の履歴書・作文を記入し持参▼11月10日(火)締切

※選考は、一次「書類審査・作文」、二次「面

接 ※結果は応募者全員に連絡します。
 企画財政課 企画係 内線 311

紅葉の樹々の観察会



日時 11月21日(土)午前9時～午後2時
 場所 白岩の滝付近(問い合わせください)
 持物 お弁当・飲み物・雨具
 服装 長袖・長ズボン・帽子・しつかりした靴
 ※小学生未満は保護者同伴
 問 ネイチャークラブ事務局 武智
 ☎090(5308)22082

福祉とけんこう



健康相談を実施します

保健師・管理栄養士による個別相談、
 血圧測定を実施します。健康や栄養のこと、
 お気軽にご相談ください。
 日時 11月18日(水)
 午前9時30分～11時30分

場所 役場1階 町民談話室
 対象 町内在住の方
 費用 無料 申込 不要
 問 いきいき健康課 健康推進係 内線 505

第19回いきいき生活座談会

～受けたら生かそう 健康診断～

健康診断結果の読み取り方を、わかり

やすくお話しします。健診結果で体の状態を知り、健康管理に生かしましょう！



日時 11月17日(火)
 午前10時30分～正午
 場所 大久野健康いきいきセンター
 定員 40人 費用 無料
 持物 健康診断結果があれば、お持ちください。
 申込 電話▼平日午前9時～午後5時
 ▼定員を超え次第締切
 問 日の出町包括支援センター
 ☎(597)22000

東京都西多摩歯科医師会 公開講演会
 ～健康長寿のひけつは口腔ケアにあり～

口のメカニズム、健康長寿のためのお口のケア、介護における口腔ケアのポイントの講演会です。
 日時 11月18日(水)
 午後6時30分～8時
 場所 羽村市生涯学習センターゆとろぎ小ホール



講師 日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長 菊谷 武氏

費用 無料
 申込 不要
 問 一般社団法人東京都西多摩歯科医師会
 ☎0428(23)6222

認知症講演会「認知症を知る」
 ～認知症とは？その予防と気づき～

認知症をわかりやすく正しく理解するための講演会です。

日時 11月19日(木)午後2時～
 場所 役場3階第1・2会議室
 ※駐車場は保健センター東隣旧林業試験場駐車場(都道沿い)も使用できます。
 講師 秋川病院院長 植田宏樹氏
 対象 町内在住・在勤の方
 定員 100人(先着順) 申込 不要
 問 いきいき健康課 高齢支援係 内線 381

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を温かい目で見守る応援者です。まずは認知症の正しい知識を学びましょう！



日時 ①11月10日(火)
 ②11月27日(金)
 ①②共に午後1時30分～3時
 場所 ①栄光の杜集会所
 ②第3サンシャインビル 地域交流室
 対象 町内在住・在勤の方
 定員 ①40人 ②30人 費用 無料
 問 ①特別養護老人ホーム栄光の杜
 ☎(597)1536(午前9時～午後6時)
 ②特別養護老人ホーム第3サンシャインビル
 ☎(597)5515(午前9時～午後6時)

(公社)東京都助産師会西多摩分会セミナー
 ～赤ちゃんの不思議な世界～

日時 11月21日(土)午前10時～正午
 場所 福生市さくら会館第3集会室
 講師 早稲田大学教授 大藪泰氏
 費用 500円 申込 電話

問 (公社)東京都助産師会
 西多摩分会 榎戸
 ☎090(2620)6816

生活習慣病予防教室⑤
 ～身体活動で糖尿病予防～



糖尿病予防には、「運動」と「食事」を組み合わせることが大切です。日常生活では身体活動を増やすことも効果的です。

教室では、運動指導員によるウォーキングのフォームや自宅でできる手軽な「ながら筋トレ」の実践をします。血糖値が気になる方は是非ご参加ください。
 日時 11月30日(月)午前9時30分～正午
 場所 保健センター2階
 対象 町内在住の40歳以上の方
 定員 20人(先着順)
 費用 無料
 持物 フェイスタオル、水分、運動しやすい服装、筆記用具
 申込 直接・電話▼11月4日(水)～受付
 問 いきいき健康課 健康推進係 内線 505

