



日の出町総合型地域スポーツクラブ「ひのでまちくらぶ」 プレ事業の開催のお知らせ



地域スポーツクラブは、スポーツ基本法、国・東京都のスポーツ振興基本計画および日の出町の長期総合計画で設立・育成を掲げています。町では、平成29年度9月18日の設立に向けて、定期的なスポーツ教室を開催していますので、ぜひ、ご参加ください。

※幼児クラスおよび小学生が夜間の事業に参加する場合は、保護者の同伴をお願いいたします。

持物 運動できる服装、屋内用運動靴または上履き、タオル、飲物など

申込 不要（直接現地にお越しください）



種目	開催日	開催時間	開催場所	講師	費用
健康体操	9/5・12	9:30~10:30	やまびこホール	岸由紀子さん	540円/回 (保険代含む)
美容体操	※全て火曜日	10:45~11:45			
スクエアステップ & 中国体操	9/7 木曜日	10:00~11:25		敎使河原麻美さん	
中国体操&エンジョイスports吹き矢	9/15 金曜日	13:30~14:55			
スローエアロビク & 中国体操	9/1 金曜日	13:30~14:55			
Enjoyフットサル ※1	9/1・8・15 全て金曜日	19:30~21:30	大久野中学校体育館	※1参照	
キッズ体操 ※2	9/8・15 金曜日	① 17:20~18:10 ② 18:15~19:15	本宿小学校体育館	※2参照	1,040円/回 (保険代含む)
	9/9・16 土曜日	① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20	平井小学校体育館		

★費用は1回ごとの金額になります。

※1 ゲーム形式で開催するため、講師はいません。対象は「高校生以上」になります。

※2 開催時間の①は幼児クラス（年少・年中・年長）、②は小学生クラスとなります。

講師：榊原健一さん/高橋優輝さん/武田隆志さん/森頭さん

問 文化スポーツ課
スポーツ振興係
内線 545

日の出町小・中学生スケート教室 「スポーツ推進委員年間事業」

滑れなくても大丈夫!! 東京女子体育大学シンクロナイズドスケート部の皆さんがやさしく指導してくれるので、滑れるようになりまます!!

期日 10月29日(日) ※観光バスを利用

場所 東大和市「東大和スケートセンター」

対象 町内在住の小・中学生

定員 40人(定員を超えた場合は抽選)

費用 2千円(施設使用料、貸靴代、保険含む)



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) ▼9月12日(火)必着(申込書は学校にて配布)

※最少催行人数30人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、キャンセル料を頂きます。

問 文化スポーツ課スポーツ振興係
内線 545

フラダンス教室

「ご好評をいただいているヴァイティアレ・田代先生によるフラダンス教室の参加者を募集します。教室は毎月3回水曜日に、時間帯で2クラスに分かれて実施します。この期間中にフラダンスの基本

と簡単な舞曲の習得をめざします。初めの方も、お気軽に参加してください。 ※2期分を同時に募集します。

期間 第1期 ▼10月~12月

第2期 ▼平成30年1月~3月

時間 第1クラス ▼午前9時20分~10時

20分/第2クラス ▼午前10時30分~11時

30分

場所 大久野健康いきいきセンター

対象 町内在住の女性の方

費用 1期5千500円

定員 各クラス14人(1期28人)

申込 9月12日(火)までに電話で申し込みの予約を必ず行ってください ▼9月27日(水)午前中に申し込みを受け付けますので、本人確認ができるもの・参加費用を持参してください。

※定員を超えた場合は抽選。

※定員に満たない場合は期間後も受け付けますので、お問い合わせください。

問 大久野健康いきいきセンター
☎(588)7210

「創業塾in国分寺」

多摩地域商工会と東京都商工会連合会主催で、起業に興味がある方、起業して間もない方を対象に、多彩な分野で活躍する専門家から起業に必要な知識やノウハウを体系的に学べるセミナーを開催します。先輩起業家の経験や日本政策金融



公庫の現役実務担当者から見た融資のポイントなども聞くことができます。

日時 11月11日(土)・18日(土)・25日(土)・12月2日(土)・9日(土)の5日間コース
午前10時～午後4時30分(午後12時30分～午後1時30分 昼食休憩)

場所 東京都労働相談情報センター

国分寺労政会館3階 第3会議室

対象 起業に興味がある方・起業して間もない方

定員 40人(先着順)

費用 5千円(全5回分、テキスト・資料代込)

申込 日の出町商工会ホームページからお申し込みください。

問 日の出町商工会 ☎(597)0270

官公署



「法定相続情報証明制度」法務局でスタート

法務局(登記所)では、各種手続きに利用することができる法定相続情報の証明書を無料で発行しています。

法務局HP



問 登記電話相談室 ☎(540)7211

福祉とけんこう

心身障害者医療費助成制度

受給者証は9月1日で更新



9月は(受給者証)の更新月です。引き続き対象になった方には、受給者証を送付しましたので確認してください。

また、制度についての詳細は、お問い合わせください。

問 子育て福祉課 地域支援係 内線 293

身体障害者手帳(肢体不自由)・補装具の巡回相談を開催します

期日 10月19日(木)

場所 西多摩福祉事務所(青梅市)

申込 地域支援係窓口・電話▼9月11日(月)～22日(金)まで

問 子育て福祉課 地域支援係 内線 293



生活習慣病予防教室

～骨粗鬆症予防教室～

骨の健康のためには、からだを動かすこと、骨を守る食生活が大切です。保健師、管理栄養士、運動指導員から骨の健康づくりのためのアドバイスがいっぱい!これからの生活に役立ちます。ぜひ、ご参加ください。

① 骨を丈夫にする生活習慣の学習

② 骨を守る食生活について・試食
③ 青竹ビクス・お手頃筋トレで丈夫な骨づくりなど



日時 9月20日(水)

午前9時30分～正午

場所 保健センター2階

対象 町内在住で20歳以上の女性

定員 先着30人(初回の方を優先)

費用 無料 持物 運動しやすい服装、タオル、水分、筆記用具

申込 直接・電話▼9月6日(水)～13日(水)受付

問 いきいき健康課 健康推進係 内線 505

認知症勉強会 ～車の運転と認知症～

認知症について気軽に参加できる勉強会です。前半は講師の講話、後半は「困っているけどどうしたら良いかな?」など、皆さんと一緒に考えたいと思います。

今後、取り上げて欲しいテーマなどがありましたらご意見をお寄せください。

日時 9月22日(金)午後1時30分～午後3時

場所 役場3階 第1・2会議室

講師 五日市警察署 担当署員

対象 町内在住または在勤の方

定員 50人(先着順) 費用 無料

申込 電話▼9月1日(金)～19日(火)

※ご質問がある方は、参加申し込みの際にお伝えください▼9月15日(金)まで

問 いきいき健康課 高齢支援係 内線 381



生活習慣病予防教室

～ACEを摂って元気はつらつ～

毎食野菜をつけていますか?都民の1日の平均摂取量ではあと一皿(70g)が足りません。野菜はコレステロールを下げるなどの効果があります。この機会にぜひ野菜がもたらす効果を学びましょう。管理栄養士による栄養の話、調理実習・試食を行います。

日時 9月29日(金) 午前9時30分～正午

場所 保健センター2階

対象 町内在住で40歳以上の方

※食事制限等がある方はご遠慮ください

定員 先着20人 費用 無料

持物 タオル、エプロン、三角巾(バナナ)、筆記用具

申込 直接・電話▼9月1日(金)～受付

問 いきいき健康課 健康推進係 内線 505

市民公開講座

「糖尿病と上手に付き合うためにパート5」

患者さんの体験談、糖尿病専門医(青梅総合病院)による講演です。

日時 10日7日(土) 午後2時～4時

場所 青梅総合病院 南棟3階講堂

費用 無料 申込 電話

問 一般社団法人

西多摩医師会

☎0428(23)2171

