

市民活動講座

地域に根ざした市民活動とは？ボランティアグループからNPOまで

最近「市民活動」や「ボランティア」「NPO」などという言葉を聞く機会が増えています。
しかし、実際はどんな活動をしているのか、どうすれば自分も参加できるのかなど、知りたいことがある方も多いのではないのでしょうか。そんな疑問に答えます。

また「NPO」に関する知識、その後の運営に携わる話までわかりやすく話します。

挑戦してみよう！初めてのジョギング教室

新春！多摩川の景色を眺めながら楽しくジョギングしましょう！

初心者・初級者を対象としたジョギング教室です。ストレッチャやウォーミングアップの方法から歩き方、走り方までインストラクターが指導します。

日時 1月26日(日)午前10時〜正午(雨天の場合は2月2日(日))

会場 水上公園・親水公園および桜つつみ公園など
対象 16歳以上の方

定員 30人(応募多数の場合は抽選)

参加費 500円(当日支払ってください)

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装・ジョギングシューズ・参加費

申込み・問合せ 1月7日(火)〜17日(金)(消印有効)に、申込用紙に必要事項を記入し郵送・ファクス

日時 2月8日(土)午後2時〜4時

会場 コミュニティセンター第一研修室

定員 30人(先着順)

持ち物 筆記用具

講師 山岡義典さん(特定非営利活動法人 市民社会創造フアンド代表理事)

申込み・問合せ 事前に、電話または直接地域振興課市民活動センター係(コミュニティセンター内)

☎ 632へ

または直接羽村市水上公園ジョギング教室係(スイングセンター内)へ
〒205-0011羽村市五ノ神319-3
☎ 579-3210 FAX 579-3212

※申込用紙はスイングセンターで配布します。
※はがきの場合は、「住所・氏名・年齢・連絡先」を記入し郵送してください。



▲桜つつみ公園付近の風景



明けましておめでとうございます。
今年も皆様のお越しをお待ちしています。

●清里は降雪シーズン●

車でお越しの方は、安全運転を心がけ、スタッドレスタイヤの装着、タイヤチェーンの携行をおすすめします。

■1月のKAWARI湯

1月は、「日本酒の湯」です。

■1月の休暇村情報

北杜市産ワイン入荷しました！

羽村市と北杜市の産業交流「羽〜杜プロジェクト」により、休暇村では北杜市産ワインを充実させました。食事と一緒に楽しんでください。

スキーリフト券販売中

休暇村から車で5分の場所にあるサンメドウズ清里スキー場は、お子さんやシニアの方も安心して楽しめるグレンデです。

宿泊の方にお得なリフト券を休暇村で販売しています。ぜひ、利用してください。

- リフト券(1日券) サンメドウズ清里スキー場
- 大人 4,500円⇒3,300円
- 子ども 3,500円⇒2,300円

問合せ 自然休暇村 ☎ 0120-47-4017

☎ 0551-48-4017

保健とスポーツの連携事業

健康・スポーツフォーラム

ロンドンオリンピック競泳日本代表トレーナーで理学療法士の小泉圭介さんを迎え、肩こり・腰痛対策を中心とした「健康づくりと運動」の講演会を行います。

また、「健康づくりと運動」についてのシンポジウムも行います。ぜひ、参加してください。

日時 1月25日(土)午後1時30分～4時40分

会場 ゆとろぎ小ホール

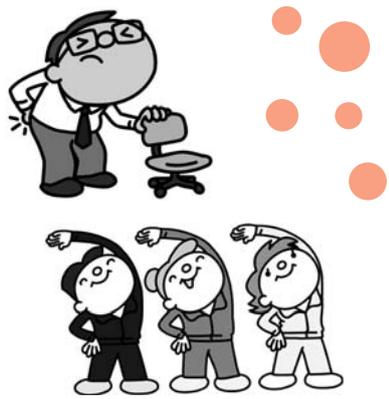
定員 200人(先着順)

参加費 無料

内容 ※直接会場へお越しください。

基調講演「健康づくりと運動」
～肩こり・腰痛を中心に～

講師 小泉圭介さん(財)日本水泳連盟理事委員会委員・JOC強化スタッフ・理学療法士・ロンドンオリンピック競泳日本代表トレーナー)



シンポジウム「健康づくりと運動」
 ～今からはじめたい人 継続できない人のために～

コーディネーター
 ○堀松英紀(羽村市教育委員会スポーツ推進課長)

パネリスト

○小泉圭介さん
 ○古田裕子さん(早稲田大学オープン教育センター非常勤講師・健康運動指導士・薬剤師)

○野村由紀子(羽村市福祉健康部健康課長・保健師)

共催 羽村市教育委員会・特定非常勤
 利活動法人羽村市体育協会
問合せ スポーツセンター ☎5551-0033

多摩地域魅力発見隊育成講座 最終発表会

企業や地域の魅力を発見・発信し地域活性化を図る「多摩地域魅力発見隊」育成講座では、自らが気づきを得て、相手の共感を得る発信について学んできました。

約半年間の成果として、企業・地域の魅力を「映像」を使って発信する作品を各受講生が制作しました。一つひとつの作品が、多摩地域の魅力を感じられるものとなっています。

最終発表会では、作品の上映とともに受講生が何を学び何を得たかを発表します。

日時 1月17日(金)午後6時30分～9時30分

会場 八王子市学園都市センターイベントホール(八王子市旭町9-1)

参加費 無料

※講座の受講生は、羽村市・八王子市を中心とした多摩地域の中小企業などの経営者・従業員、教育機関教諭です。

※この事業は、東京都市長会「多摩・島しょ広域連携活動助成金事業」を活用した羽村市・八王子市による連携事業として行っています。

申込み 事前に、「会社名・業種・氏名・役職・連絡先(電話・メールアドレス)」をファクスまたはEメールで八王子市産業政策課へFAX 042-6271-5951

申込み 事前に、「会社名・業種・氏名・役職・連絡先(電話・メールアドレス)」をファクスまたはEメールで八王子市産業政策課へFAX 042-6271-5951

☎091100@city.hachioji.tokyo.jp
 問合せ 羽村市産業課経済対策係 ☎657-6201-7252



▲▶作品の一部

