

1日限定 ウォーキング教室開催

みんなで水上公園でウォーキングをしてみましょ
う！からだを動かしてリフレッシュしませんか！
日 時 11月13日(日)午前11時～正午 (雨天時は11
月20日(日))

会 場 水上公園(親水公園)
対 象 16歳以上の方
定 員 20人(先着順)
参加費 500円(当日支払いをお願いします。)
持ち物 飲み物・タオル
※動きやすい服装でお越しください。
申込み・問合せ 10月18日(火)～11月6日(日)にス

杏林大学公開講演会 11月11日は介護の日 認知症く誰にでもあるもの忘れと予防につながる生活について



ちよつとしたもの忘れは誰にでもあります。こ
の講座ではもの忘れと受診のタイミング、早期発
見のメリットや予防につながる生活についてわか
りやすくお話しします。どなたでも参加できま
す。ぜひお越しください。
日 時 11月10日(木)午後2時～4時
会 場 コミュニティセンター3階ホール
対 象 市内在住の方
定 員 180人(先着順)
入場料 無料
※直接会場へお越しください。

講師 長谷川浩さん(杏林大学医学部高齢診療
科准教授)

ミングセンターにある申込用紙に記入し、郵送・
ファクスまたは直接スイミングセンター受付へ
☎ 579-3210 FAX 579-3212
※郵送で申し込む場合は、ハガキに「住所・氏名・
年齢・電話番号」を記入し、スイミングセンター
(羽村市水上公園ウォーキング教室係)へ〒20
5-0011羽村市五ノ神319-3
※直接申し込む場合の受付時間は、月曜日を除く
午前9時～午後8時50分です。

同時開催

○高齢者ちよつと相談：認知症や介護のことに
ついて、地域包括支援センターの相談員が応じ
ます。
○認知症予防自主グループによる活動PR(展示
など)
※直接会場へお越しください。
※いずれも午後1時30分～4時30分です。
問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係☎178

第2回消費生活講座 甘くない飲み物の不思議(糖度実験)

「シュガーフリー」「微糖」「砂糖不使用」など、缶コーヒー
やペットボトル飲料などで見かける言葉に疑問を持ったこ
とはありませんか？砂糖はどのくらい入っているの？など
その疑問を栄養学の専門家の話と実験で解決しましょう。

日 時 11月23日(水・祝) 午前10時～正午
会 場 消費生活センター2階活動室
定 員 30人(先着順)
参加費 200円(保険料込み)
講 師 篠田粧子さん(首都大学東京教授・栄養学専門)
申込み・問合せ 事前に、電話または直接消費生活センター
へ☎555-1111☎640(土・日曜日、祝日を除く午前
8時30分～午後5時)

健康セミナー

「知って、実践！よく分かる糖尿病」

糖尿病や糖尿病予備群の方はもちろん、血糖値が高めと言
われた方や糖尿病予防に関心のある方、この機会にぜひ参加
してください。参加費は無料です。

日 時 11月24日(木)午後2時30分～4時30分
会 場 ゆとろぎ2階講座室1
対 象 市内在住・在勤の方
定 員 50人(先着順)
持ち物 筆記用具・動きやすい服装(運動の実践を行います)
内 容 「よく分かる！糖尿病」柳田和弘さん(柳田医院院
長)／「温故知新で、実践！糖尿病食」亀山こころさん(柳
田医院管理栄養士)／「手軽に、実践！運動療法」鈴木裕
子さん(柳田医院スポーツトレーナー)
申込み・問合せ 10月17日(月)から、電話または直接保健セン
ターへ☎555-1111☎624(土・日曜日、祝日を除く
午前8時30分～午後5時)

創業支援イベント 参加者募集

★第10回創業支援セミナー「シニア世代の地域創業」くやりがい発見・実現が羽村のまちをイキイキさせる

会社勤めを終え、自分のやりたいこと、自分の時間を作ることが出来るシニア世代の創業を支援します。

地域に貢献したい、共通の思いを持った仲間が集まりたい、といった考えをビジネスとして実現する方法を学びます。

日時 11月10日(木)午後6時30分～9時
会場 産業福祉センター会議室
定員 20人(先着順)
費用 無料

講師 信太陽子さん(中小企業診断士・(株)コンサラート)

申込み・問合せ 11月8日(火)までに、「住所・氏名・連絡先」を電話・ファクスまたはEメールで産業振興課商工観光係(内)659へ
FAX 579-2590

☎206000@city.hamura.tokyo.jp
(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

★実践！創業塾く羽村で創業しようく
市では、創業に必要な「経営」「財務」「販路開拓」「人材育成」を集中的に学び、自分のビジネスプランを作り上げる創業塾を行います。創業支援セミナーとは異なり、全4回の集中講義と事業計画作成・プ

レゼンテーションのためのワークショップです。
日時 11月12日(土)・19日(土)・26日(土)、12月10日(土)各日午前10時～午後5時
会場 産業福祉センター
対象 羽村市で創業を考えている方もしくは、羽村市で創業後間もない方で、原則4日間とも参加できる方
定員 15人(先着順)
参加費 3000円
内容
○絶対に知っておきたい創業の心得10か条
○経営者として必要な財務会計の知識
○図解を使用し差別化する手法
○相手の心を引き寄せるプレゼンテーション
○接客術を極めるためのホームページ・ブログ・SNS活用術
○会社設立・社会保険・契約書の手続き
○創業者向け制度融資の紹介、資金繰りの重要性
○事業計画作成・プレゼン資料作成
申込み・問合せ 11月7日(月)までに、「住所・氏名・連絡先」を電話またはファクスで羽村市商工会へ☎555-6211
1FAX 555-6210(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)



図書館 児童文学講演会 「私の作品とふるさとを語る」

市内在住の絵本作家・最上一平さんが、自身の作品とふるさとについて話します。

日時 11月5日(土)午後2時～4時
会場 ゆとろぎ展示室
定員 80人程度(先着順、直接会場へお越しください。)
一時保育 対象：1歳6か月～未就学児/定員：8人(先着順)/費用：50円/申込み：10月15日(土)～27日(木)の午前10時から午後5時までに、電話または直接図書館へ(月曜日は除きます。)

問合せ 図書館☎554-2280
同時開催
最上一平さん原作絵本「おかめひよっこ」(絵・陣崎草子)、「からかきにぎえもん」(絵・国松エリカ)の原画展をゆとろぎ展示室で行います。

日時 11月2日(水)～13日(日)の午前10時から午後5時まで(月曜日休館、最終日は午後4時まで)
問合せ ゆとろぎ☎570-0707

プレママサロン(母親学級)

妊娠、出産、赤ちゃんとの生活について話します。

日時 11月10日(木)・17日(木)、12月1日(木)(全3日) 1・3日目：午後1時15分～3時45分、2日目：午後2時～4時

会場 保健センター(直接会場へお越しください。)
対象 市内在住の妊娠中の方
持ち物 母子健康手帳・筆記用具

内容 1日目：助産師による講座、2日目：産婦人科医・栄養士による講座、3日目：歯科医による講座・先輩ママとの交流
※3日間の講座のうち1日のみ参加もできます。
※お子さん連れでの参加は、事前に相談してください。

問合せ 保健センター☎555-1111(内)626

