

杏林大学共催 運動健康増進プログラム 体力チェックと運動講座

体力測定を行い、結果の解説と今後の生活に役立つ運動の方法をアドバイザーが解説します。

日時 12月16日(土)

午前コース：午前10時～正午

午後コース：午後1時30分～3時30分

※どちらかを選んでください。

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村

※室内履きは不要です。

対象

○令和5年4月1日現在、市内在住の20～79歳の方

○体力測定を受けたことがある場合は、前回の体力測定から半年以上経過している方

○医師に運動を制限されていない方

定員 各回10人(申込順)

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

※動きやすい服装・靴でお越しください。

内容 体力測定

【共通項目】 血圧測定・握力測定・体組成測定・長座体前屈・上体起こし

【20～64歳】 立ち幅跳び・反復横跳び・急歩

【65～79歳】 開眼片足立ち・10m障害

物歩行・6分間歩行

講師 石井 博之さん・相原 圭太さん

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

学部) 人・楠田 美奈さん(杏林大学保健)

申込み 12月2日(土)～13日(水)の午前9時～午後5時に、電話または直接、S&Dスポーツアリーナ羽村へ(月曜日休館)

問合せ 健康課(保健センター内)

☎625/S&Dスポーツアリーナ羽村

☎555-0033

募集

「はむらん」に広告を出しませんか

コミュニティバス「はむらん」は、毎日市内を走り、年間約18万人の方が利用しています。市民の足として地域に密着する「はむらん」に広告を掲載しませんか。

車内広告

「はむらん」全4コースの中からコースを選んで、広告を掲載することができます。

広告掲載期間 1か月単位

広告料 1コース1枠3000円

規格 B3版横(縦364mm×横515mm)以内

掲載場所 窓上・中



窓上 中吊り 掲載場所 窓上・中吊りが選べます。

※申込みは随時受け付けています。車内アナウンス広告

「はむらん」全4コースの中からコースを選んで、好きなバス停で放送することができ、距離が短いなどの理由により、一部放送できないバス停があります。

広告掲載期間 1年単位(令和6年4月～令和7年3月)

広告料 1コース1バス停6万円

規格 原則60文字以内(平仮名換算)

申込み 2月29日(木)までに、西東京バス(株)五日市営業所青梅支所へ

問合せ 西東京バス(株)五日市営業所青梅支所 ☎0428-13210621

／都市計画課 ☎288

令和6年度 老人福祉センター じゅらく苑の利用希望団体募集

令和6年度にじゅらく苑の利用を希望する団体を募集します。

貸出場所

□老人集会室(定員100人)

□第1老人研修室(定員6人)

□第2老人研修室(定員10人)

貸出時間区分

□午前：午前9時～正午

□午後：午後1時～4時30分

□夜間：午後5時30分～10時

申込み 12月5日(火)～23日(土)に、申請書に必要事項を記入の上、ファクス、Eメールまたは直接、S&Dスポーツアリーナ羽村へ(直接の場合の受付時間は午前9時～午後5時。月曜日休館) FAX 554-9974

☎5705005@city.hamura.tokyo.jp

※申請書は市公式サイトからダウンロードすることができます。

問合せ S&Dスポーツアリーナ羽村 ☎555-0033

令和5年度 羽村市スポーツリーダー養成講習会

地域のスポーツ活動団体の指導者の資質向上を図るための講習会です。指導者だけでなく、ごなたでも参加できます。全6科目を受講した方を、羽村市スポーツリーダーとして認定します。

地区のスポーツ活動団体の指導者の資質向上を図るための講習会です。

指導者だけでなく、ごなたでも参加できます。全6科目を受講した方を、羽村市スポーツリーダーとして認定します。

申込み 12月5日(火)～23日(土)に、申請書に必要事項を記入の上、ファクス、Eメールまたは直接、S&Dスポーツアリーナ羽村へ(直接の場合の受付時間は午前9時～午後5時。月曜日休館) FAX 554-9974

☎5705005@city.hamura.tokyo.jp

※申請書は市公式サイトからダウンロードすることができます。

問合せ S&Dスポーツアリーナ羽村 ☎555-0033



安全・安心

年末防犯・交通安全・火災予防パトロール週間

安全で安心な日常を目指して

「自分たちのまちは、自分たちで守る」という理念のもと、市民主体による団体、町内会・自治会、学校関係者、福生警察署、福生消防署、羽村市消防団、羽村市交通安全推進委員会、福生警察署管内防犯協会羽村支部などが協力・連携し、市内をパトロールします。

期間 12月14日(木)～20日(水)

出発式および羽村駅東口パトロール

協力団体などの代表者による出発式を行い、終了後に羽村駅東口周辺のパトロールを行います。

パトロール週間

「自分たちのまちは、自分たちで守る」という理念のもと、市民主体による団体、町内会・自治会、学校関係者、福生警察署、福生消防署、羽村市消防団、羽村市交通安全推進委員会、福生警察署管内防犯協会羽村支部などが協力・連携し、市内をパトロールします。

期間 12月14日(木)～20日(水)

出発式および羽村駅東口パトロール

協力団体などの代表者による出発式を行い、終了後に羽村駅東口周辺のパトロールを行います。

パトロール週間

「自分たちのまちは、自分たちで守る」という理念のもと、市民主体による団体、町内会・自治会、学校関係者、福生警察署、福生消防署、羽村市消防団、羽村市交通安全推進委員会、福生警察署管内防犯協会羽村支部などが協力・連携し、市内をパトロールします。

対象団体 市内在住の60歳以上の方5人以上で構成するサークル

利用料 無料

申込み 12月15日(金)午後5時までに、必要書類を直接、高齢福祉介護課高齢福祉係へ提出してください。

※必要書類は高齢福祉介護課高齢福祉係へ配布します。今年度利用している団体には、連絡責任者に送付します。

※利用は、1月16日(火)午後1時30分からの調整会議で決定します。調整が必要な団体には連絡します。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎176

おうちでできる オンラインフレイル予防体操(1月コース)

初めてでも安心、サポートばっちり!

スマホやパソコンを使って、自宅にいながらフレイル予防体操に参加できます。はじめは集合して講師が対面で機器の使い方をサポートするので、パソコンやオンライン初心者も安心!

新しいチャレンジでフレイル予防に取り組んでみましょう。

日時 1月10日～2月28日の毎週水曜日、時間は各日午前10時～11時30分

会場 プリモホールゆとろぎまたは参加者自宅

対象 市内在住の65歳以上の方で、

12月1日～7日はTOKYO交通安全キャンペーン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指します。重点は次の6つです。

【重点1】二輪車の交通事故防止

【重点2】飲酒運転の根絶

【重点3】高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

【重点4】夕暮れ時と夜間の交通事故防止

【重点5】自転車と電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

【重点6】違法駐車対策の推進

車などを運転する方も歩行者も、ルールを守って行動しましょう。

※市では18歳以下および65歳以上の方に、自転車用ヘルメット購入費の補助を行っています。詳しくは市公式サイトをご覧ください。

問合せ 防災安全課防犯・交通安全係 ☎216

12月1日～7日はTOKYO交通安全キャンペーン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指します。重点は次の6つです。

【重点1】二輪車の交通事故防止

【重点2】飲酒運転の根絶

【重点3】高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

【重点4】夕暮れ時と夜間の交通事故防止

【重点5】自転車と電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

【重点6】違法駐車対策の推進

車などを運転する方も歩行者も、ルールを守って行動しましょう。

※市では18歳以下および65歳以上の方に、自転車用ヘルメット購入費の補助を行っています。詳しくは市公式サイトをご覧ください。

問合せ 防災安全課防犯・交通安全係 ☎216

12月1日～7日はTOKYO交通安全キャンペーン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指します。重点は次の6つです。

【重点1】二輪車の交通事故防止

【重点2】飲酒運転の根絶

【重点3】高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

【重点4】夕暮れ時と夜間の交通事故防止

【重点5】自転車と電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

【重点6】違法駐車対策の推進

車などを運転する方も歩行者も、ルールを守って行動しましょう。

※市では18歳以下および65歳以上の方に、自転車用ヘルメット購入費の補助を行っています。詳しくは市公式サイトをご覧ください。

問合せ 防災安全課防犯・交通安全係 ☎216

12月1日～7日はTOKYO交通安全キャンペーン



▲申込みフォーム



■羽村市スポーツリーダー養成講習会日程等

Table with 3 columns: 期日, 会場, 内容. It lists the schedule for the sports leader training course on 1/13, 1/20, and 1/28.

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブページなどで確認してください。