

イベント

スポーツ推進委員協議会共催
四季のウォーク

多摩川沿いをポールウォーキングしながら足腰を鍛えましょう。

日時 9月21日(土)午前9時～正午(荒天中止)

次の①②からコースを選択してください。いずれも、S&Dスポーツアリーナ羽村から出発し、目的地で折り返します。

①福生かに坂公園コース(約8km・150分)
②郷土博物館コース(約6km・120分)
受付・集合 午前9時～9時15分 S&Dスポーツアリーナ羽村前庭

対象 市内在住・在勤で、コースを1人で歩ける方

定員 40人(申込順)

持ち物 歩きやすい服装・靴、飲み物、ウォーキング用ポール(持っている方)



▲活動の様子

申込み・問合せ 8月16日(金)～9月13日(金)に「氏名、電話番号、希望コース、ウォーキング用ポール貸出希望の有無」を市公式サイト内の申込フォーム、電話、ファクスまたは直接、S&Dスポーツアリーナ羽村へ ☎55510033 FAX 55419974
※電話、直接の場合の受付時間は、月曜日を除く午前9時～午後5時

ポッチャ体験教室

初めての方もポッチャを楽しめます。レベルアップも期待できます(時間内であれば、自由に体験できます)。



▲ポッチャ教室の様子

日時 9月14日(土)午前9時30分～11時
会場 S&Dスポーツアリーナ羽村第1ホール

対象 子どもから高齢の方まで障害の有無に関わらずどなたでも

申込み・問合せ 8月15日(木)～9月13日(金)に電話またはEメールで、健康課健康推進係(内)624へ

☎30500@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、件名に「はむら Enjoyウォーキング」、本文に「氏名、年齢、住所、電話番号」を記入してください。

※3日以内に返信が来なければ連絡してください。

募集

推薦してください 青少年健全育成成功労者、模範青少年等

11月9日(土)に行う「青少年健全育成の日事業」で、青少年健全育成成功労者、模範青少年などを表彰します。

表彰には町内会・自治会、青少年対策地区委員会、小・中学校、高等学校、PTA、青少年育成団体からの推薦が必要です。該当する方または、該当する方を知っている方は、各団体に申し出てください。

表彰対象 市内在住・在勤・在学の方

表彰基準

○青少年健全育成成功労者

次のいずれかの活動に5年以上従事した18歳以上の方

①青少年および青少年団体の指導育成活動
②青少年を取り巻く社会環境浄化活動

持ち物 運動できる服装・室内用運動靴、ふたつきの飲み物

講師 スポーツ推進委員

問合せ S&Dスポーツアリーナ羽村 ☎55510033

講座・講演

生ごみ堆肥化講習会

ダンボールを使った方法と、微生物が含まれた発酵促進剤を使った方法の2種類に挑戦できます。できた堆肥は野菜の栽培などに使用することができます。

日時 9月8日(日)午前10時～11時30分
会場 コミュニティセンター2階第一研修室

対象 市内在住・在勤の方

定員 12人(申込順)

※講習会で使用した堆肥化用の材料は差し上げます。

※初めて参加する方優先

申込み・問合せ 8月16日(金)～9月5日(木)に電話または直接、生活環境課(内)204へ

定員 10人(申込順)

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル

内容 運動機能向上、栄養改善、認知機能低下予防などに関する講義／実技演習や見学

申込み・問合せ 9月

26日(木)午後5時まで
に、電話、Eメール、

申込フォームまたは

直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)197へ

☎304200@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、件名に「介護予防リーダー養成研修」、本文に「住所、氏名、日中連絡のつく電話番号」を記入してください。



▲申込フォーム

健康

メンズキッチン 肝機能を守る
男の満足メニュー

良質なたんぱく質と野菜がたっぷりとれる、簡単メニューを作ります。

日時 9月18日(水)午前10時～午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の男性

定員 16人(申込順)

費用 300円(調理実習代)

持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ、健康手帳(持っている方)、マスク

内容 健康講座、調理実習

申込み・問合せ 8月16日(金)から、「①氏名 ②年齢 ③日中連絡のつく電話番号 ④住所」を電話またはEメールで健康課健康推進係(内)624へ

☎30500@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、件名に「メンズキッチン」、本文に必要事項を記入してください。

東京都理学療法士協会羽村市支部共催
はむら Enjoyウォーキング

正しい歩き方を身に付けて、自信をもって歩きましょう。保健センターをスタート地点に、市内をウォーキングします。膝や腰の痛みがある場合でも、理学療法士が身体に負担のかかりづらい方法を提案します。

※当日の血圧が高い場合は、ウォーキングには参加できません。

回数	期日	講座内容
1	9月21日(土)	ウォーキングの効用・靴の選び方
2	10月12日(土)	ウォーキングの仕方・正しい姿勢
3	11月9日(土)	運動に必要な食事のとり方
4	11月30日(土)	運動継続のコツ

時間 各日午前9時～正午

集合場所 保健センター

対象 市内に住民票がある方で、運動習慣をつけた方、運動を中断していたが再開したい方、医師から運動を勧められている方

定員 20人(申込順)

持ち物 タオル、飲み物、歩きやすい服装と靴、帽子など

※雨天の場合は、保健センターで実習形式の講義を行います。

▼介護予防リーダーの皆さん

