

## ● イベント

2018.6.27 朝日新聞

多摩マリオン

### ◆ 筋トレ効果のある ウォーキング講座



7月2日、9日の**月**前9時、小平市津田町1丁目の中央公園ジャブジャブ池付近集合（鷹の台駅）。インターバル速歩インストラクターの齊藤良一さんが筋トレにもなる効果的なウォーキング方法を指導する＝写真は前回の様子。1日のみの参加も可。雨天中止。飲み物など持参。無料。直接会場へ。  
☎齊藤さん（090・7810・3847）。

### ◆ プロボノ説明会

7月7日**土**後1時、八王子市明神町3丁目の八王子労政会館3階第4会議室（八王子駅）。仕事で培った知識や経験を生かし、ボランティアでNPOなどの活動を支える「プロボノ」の説明会。プロボノを利用した団体やプロボノワーカーの体験談も▷3時、団体やプロボノワーカーの登録会。無料。先着30人。電話か、ファクス、メールに氏名、電話・ファクス番号、所属団体名を記し申し込む。☎八王子市民活動支援センター（042・646・1577、FAX646・1587、npo802@shientcenter-hachioji.org）。

### ◆ オーケストラにチャレンジ！

7月8日と15日の**日**、**後**2時～5時、八王子市野木町野木町5丁目中央公園