

対象人数	費用	場所	期日	時間	内容	申し込み・問い合わせ
市内に住所のある65歳以上の 各20人(申し込み順) 無料		武蔵台公民館	10月11日(火)	午前10時～ 11時30分	簡単レクダンス	高麗地域包括 支援センター ☎982-0111
		高麗公民館	10月26日(水)		見え方・きこえのケア	
		文化体育館 「ひだかアリーナ」	10月19日(水)		栄養	高麗川地域包括 支援センター ☎984-1362
		高麗川南公民館	10月24日(月)		簡単レクダンス	
		高萩北公民館	10月17日(月)		簡単レクダンス	高萩地域包括 支援センター ☎984-3001
		高萩公民館	10月28日(金)		見え方・きこえのケア	

※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。

はつらつ健幸教室
～フレイル予防教室～

場所	期日	時間	申し込み・問い合わせ
高麗公民館	10月14日(金)	午後1時30分～3時	高麗地域包括 支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	10月25日(火)		
高麗川公民館	10月7日(金)		高麗川地域包括 支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	10月11日(火)		
高萩北公民館	10月4日(火)		高萩地域包括 支援センター ☎984-3001
高萩公民館	10月18日(火)		

申し込み 9月12日(月)以降に、各地域
包括支援センターへ
※できるだけ自宅に近い会場を利用し
てください。
問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支
援担当(1階⑤番窓口)

日高口コモ体操
～口コモ体操に取り組みましょう～
口コモ体操は特別な道具を使わずに
「いつでも、どこでも」できるトレ
ーニングです。
対象 市内に住所のある65歳以上の
人

応急手当普及員養成講習



期日 10月8日(土)・9日(日)・10日(祝)
時間 午前8時30分～午後5時15分
場所 狭山消防署(狭山市大字上奥富
1172)
対象 日高市・飯能市・狭山市・入間
市・所沢市に在住・在勤・在学の特
18歳以上で、講習終了後に救命講習
指導に協力できる人
人数 20人(申し込み順)

普通救命講習Ⅰ
日時 9月27日(火) 午前9時～11時
場所 飯能日高消防署
対象 日高市・飯能市・入間市・狭山
市・所沢市に在住・在勤・在学の中
学生以上の
人数 15人(申し込み順)
講師 消防署職員
費用 無料
※講習修了者には、修了証を交付しま
す。
持ち物等 動きやすい服装
申し込み 9月13日(火)以降に、電話で
左記へ
問い合わせ 飯能日高消防署消防管理
課 ☎974-7226

城西大学公開講座



「ポストコロナ社会を生きぬくため
に」をテーマに公開講座を開催します。
期日 9月20日(火)、10月6日(木)・12日(火)
時間 午後1時30分～3時30分
場所 城西大学(東武越生線川角駅下
車徒歩10分)

費用 3850円(テキスト代)
申し込み 9月12日(月)午前9時以降に、
電話で左記へ
問い合わせ 埼玉西部消防局救急課
☎04-2929-9123

**埼玉県潜在保育士
復職支援プログラム**
保育士資格を持つ人で、保育園での
勤務経験がない人や、保育園での勤務
にプランクがある人向けの研修を実施
します。
3日間の研修後、県内の保育施設で
1日間の見学実習を行います。
期日 11月2日(水)・7日(月)・23日(祝)
場所 浦和コロンソフ階コロンソール
(さいたま市浦和区高砂1-12-1)
※11月2日(水)・7日(月)は、オンライン
で開催します。
対象 県内保育所で働きたい保育士
問い合わせ 県少子政策課
☎048-830-3349

フラワーアレンジメント教室



日時 9月24日(土)
午後1時30分～3時
対象 成人
人数 20人(申し込み順)
講師 金子バラ園 金子伸昭さん
費用 1000円(教材費)
持ち物 はさみ(工作用)、持ち帰り用
の袋、マスク
申し込み 9月8日(木)以降に、直接左
記へ
場所・問い合わせ 高麗川公民館
☎989-9110

人数 各20人(申し込み順)
講師 理学療法士
内容 健康口コモ体操、ストレッチ、
テーマ「メタボリックシンドローム」
予防の体操・講話等
費用 無料
申し込み 9月12日(月)以降に、各地域
包括支援センターへ
※できるだけ自宅に近い会場を利用し
てください。
問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支
援担当(1階⑤番窓口)

埼玉県行政書士会飯能支部
無料相談会

日時 9月9日(金)
午後1時30分～3時30分
場所 生涯学習センター
内容 相続・遺言など生活の中での悩
み、法人設立・許認可取得など事業
活動に関する相談
申し込み 不要(直接会場へ)
問い合わせ 埼玉県行政書士会飯能支
部あわた
☎090-9859-4969

対象 県内在住・在勤・在学の高校生
以上の人
人数 110人
費用 無料
申し込み 9月9日(金)(必
着)までに、電子メール
またはFAX、ホームペ
ージから左記へ
※「公開講座申込み」と明記し、①氏
名(漢字)、②氏名(ふりがな)、③郵便
番号、④住所、⑤年齢、⑥性別、⑦電
話番号、⑧緊急連絡先(講座日の日中
に連絡が取れる家族)を記入してくだ
さい。
問い合わせ 城西大学地域連携センタ
ー事務局
☎049-271-7713
☎049-271-8098
✉jicic@stf.josai.ac.jp

楽しく歩こう！10月の定例健幸ウォーキング！

公民館名・連絡先	日時	テーマ
高麗川南公民館 ☎989-1000	10月21日(金) 午前9時～正午	石造物を見ながら女影を歩こう 集合・解散 高麗川南公民館 人数 15人(申し込み順) 申し込み 9月8日(木)から、高麗川南公民館へ (当日申し込み不可)
高麗川公民館 ☎989-9110		
高萩北公民館 ☎989-7322	10月22日(土) 午前8時30分～正午	小畔川沿いを歩く 集合・解散 高萩北公民館 人数 15人(申し込み順) 申し込み 9月8日(木)から、高萩北公民館へ (当日申し込み不可)
高萩公民館 ☎989-2145		

※問い合わせ・申し込みは各公民館へお願いします。また、時間やコースを変更する場合があります。

健幸ポイント事業



月例・高麗郷ブラ散歩
雨天中止です。
期日・内容
○9月17日(土)・高麗郷の石造物巡り
○10月22日(土)・巾着田で小さい秋見つ
けた
○11月19日(土)・横手溪谷の紅葉を楽しむ
○12月17日(土)・高麗の地質から日高の
成り立ちを知る
○1月21日(土)・新春の高麗郷寺社巡り
○3月18日(土)・高麗の里山から高麗峠
を歩く
集合時間・場所
午前8時45分・高麗公民館
対象 どなたでも
※小学4年生以下は保護者の同伴が必
要です。
費用 無料
持ち物等 歩きやすい服装、飲み物、
タオル等
申し込み 不要(当日受け付け)
問い合わせ 高麗公民館
☎989-2381