# ポールde リラクゼーションストレッチ

所・問い合わせ

高麗川南公

電話または直接左記

民館☎989-1000

行います。 ルの上で、 午前10時~11時 細長く柔らかい円柱状のポー 7月28日(水 6人(申し込み順) 成人女性 簡単なストレッチを

持ち物等 平野紀子さん 飲み物、 タオル 動

**申し込み** 7月6日火以降に、 ※ポールは貸し出します。 きやすい服装 にTシャツヤーンをかぎ針で編

日時8月7日出 んで作ります。 午前9時30分~正午

場所・問い合わせ

高麗川南公

電話または直接左記へ

民館☎989-1000

6人(申し込み順 中村由紀子さん 小学4~6年生

持ち物 費 用 1500円(材料費) 飲み物

申し込み

8月2日 ( )から20

 $\Box$ 

午前8時~午後6時20分

申し込み 場所・問い合わせ 電話または直接左記へ 7月7日/8以降に、 高麗川南公

問い合わせ

生涯学習課生涯学

講習時間 31時間(学科7時間:

40人(申し込み順

実技24時間)

習担当

布するチラシをご覧ください。

※内容等は、

8月1日に全戸配

金までに、

直接左記へ

**党講資格** 

運転免許証

(普通車

以上) 所持者

せんで思いっきり遊ぼう!

8月1日田

暑い夏休み!みんなで水ふう

午前9時30分~10時20分

小学生

12人(申し込み順)

水ふうせんで大さわぎ

日高ライブリーカレッジ 第31回大学公開講座

民館☎989-1000

場所  $_{ullet}$ 23日、11月27日の土曜日 9月11日・25日、10月9 総合福祉センター

期日・場所

講習会

フォークリフト運転技能

※昼食・飲み物は用意します。

美施機関 トヨタL&F埼玉㈱ 賃用 4万円 (教材費・消費税

○学科…8月22日⑴または28日

持ち物等

写真1枚(サイズ:

を含む

4㎝)、運転免許証のコピー、 免許証用縦3・0m×横2・

動きやすい服装

費用をお持ちの上、

出・日高市商工会館

費用 2000円 100人(申し込み順 ほか

○技能…8月29日凬、9月4日

出、5日回・市役所駐車場

※各日20人

申し込み

7月7日/8以降に、

※ぬれてもいい服装で来てくだ

持ち物等

飲み物、

タオル、

当日集金)

200円(水ふうせん代・

日高市青少年相談員

ポシェットを編もう!

| 外国人のための日本語教室です。 木曜日と土曜日 にやっています。みんなで楽しく白茶語を学びまし ょう。ぜひ参加してください。

The Japanese classes for foreigners are held on Thursday and Saturday.

We are looking forward to your coming to the class. Let's enjoy studying Japanese together!

The schedule from July to September

生涯学習センター(日高市立図書館) Venue: Lifelong learning center

(Hidaka city library) 無料 Fee: Free 費用

市国際交流協会事務局(市役所総務課内)

Hidaka International Friendship Association Phone number: 042-989-2111

# Tシャツ等の端材を布糸にし

7月~9月の開催白

The schedule normality to september		
Class Time Schedule	木罐クラス Thursday class 19:00~21:00	土曜クラス Saturday class 13:30~15:00
7 <b>首</b> July	Day 1,8,15,22	Day 3,10,17,31
8月 August	Day 5,12,19,26	Day 21,28
9 <b>芦</b> September	Day 2,9,16,23	Day 4,11,25

直接左記

問い合わせ 平沢1083) **2**985-2311 日高市商工会(南

もあります。 今月は、ブルーベリーの販売

**日時** 7月28日/k - 時30分

※マイバッグをお持ちください 問い合わせ 午前11時30分~午後1 市役所庁舎玄関 産業振興課農政担

場所

## 場所 期日 第 1 回

甲種防火管理(再)講習 9月10日金 日高市・飯能市・狭山市・ 飯能日高消防署



議会☎985-9100 日高市社会福祉協

ージから

問い合わせ

**費用** 5900円(テキスト代) 人数 の人 6人(申し込み順

ットネスたかはぎ」

場所

武蔵台病院

清雅園

です。いずれかの資格を既に取 ※甲種防火管理と防災管理の資 格を同時に取得するための講習

フィットネス

フィットネス

たかはぎ

こま

の甲種防火管理新規講習修了 入間市・所沢市に在住・在勤

コロナ禍生活応援

費用 **申し込み** 7月26日 例から30日 人数 西部消防組合各消防署予防課  **金までの午前8時30分から午** 後5時15分までに、直接埼玉 1400円(テキスト代) 6人(申し込み順

お菓子など数点をお渡しする予 です。当日は、カップ麺、飲料、

定です(変更の場合あり)。

域住民や企業等から寄付いただ

支援を必要としている人へ、地

ードパントリーとは、

いた食品を無償で提供する活動

することがあります。埼玉西部 ださい。 ※講習日程を変更または中止と 消防組合ホームページをご覧く

**日時** 7月14日/k

午後2時~4時

高麗川公民館

※エコバッグをお持ちください。

※申込制です。

問い合わせ 防課飯能日高室 **☎**974-7221 埼玉西部消防局予

人数

5人

10人

食の支援を必要としてい

## 防災管理(新規)講習 甲種防火管理·

「フィットネスこま」

時間

午前9時30分

午後0時30分

~2時30分

~11時

申し込み

左記に電話または日

高市社会福祉協議会ホームペ

対 場 象 所 期日 入間市・所沢市に在住・在勤 9月2日休・3日金 日高市・飯能市・狭山市・ 飯能日高消防署

シニア向け運動教室

期日

8月・9月・10月

※8月11日は除く

8月・9月・10月

※10月27日は除く

中の毎週水曜日

中の毎週水曜日

**申し込み** 7月12日 例から16日 西部消防組合各消防署予防課  **金までの午前8時30分から午** 後5時15分までに、直接埼玉

> ります。 得している人は受講できません。 消防組合ホームページをご覧く することがあります。埼玉西部 ※講習日程を変更または中止と ※消防設備点検資格者講習また は自衛消防業務講習を受講した 人は、講習科目が一部免除とな

ださい。 問い合わせ 埼玉西部消防局予

> 防課飯能日高室 **☎**974-7221

## 学校体験 県立日高特別支援学校

時間 ※日程は個別に調整します。 時50分から受け付け)

**期間** 9月~10月 本校への就学・転学を検 午前10時~正午(午前9

> 内容 学校概要説明、 は学齢児童生徒 討している新小学1 体験授業 年生また

市教育委員会または左記へ 個別相談

場所・問い合わせ 県立日高特別支援学校 **2**985-4391

※フィットネスこまがわは広報ひだか8月号に掲載します。 「腰やひざが痛い、階段ののぼりおりがつらい…などがあり、以前 より動きにくくなった」「外出の機会が減っている」「体力に自信がな くなってきた」人向けの教室です。 個別面談、簡単な体力測定、体操指導、日高市健康ロコモ体操等 内容 対象(次の全てに当てはまる人)

①65歳以上で、自力で会場まで行くことができる人(体の状況により、 送迎を要する人は、申込時にご相談ください)

②全12回参加できる人

※令和2年度および3年度第1期に参加した人は、利用できません。

無料 費用

持ち物等 飲み物、健康保険被保険者証(保険 証)、汗拭きタオル、 室内用の運動靴、 のできる服装

申し込み 7月5日(月)以降に、電話または直 接下記へ

問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当 (1階⑤番窓□)

