

## 親子スマイル教室

親子で一緒に体を動かすことや工作をしてお友達と楽しい時間を過ごそう！

**時間** 午前10時～11時

**対象** 未就学児とその保護者

**人数** 各5組(申し込み順)

**講師** 関みかさん

**費用** 無料

**持ち物** マスク、飲み物

**申し込み** 12月8日(水)以降に、電話または直接左記へ

**場所・問い合わせ** 高麗川南公民館 ☎989-10000

	期日	内容
第9回	1月21日(金)	お正月遊びをしよう
第10回	2月4日(金)	段ボール遊びをしよう
第11回	3月11日(金)	お別れ会

※3回分の受け付けとなります。

※1回のみ参加もできます



## 女性のためのリラックステイむ②『心に響く朗読会』

毎日常事・育児、仕事等を頑張っている女性の皆さん！ちょっとブレイクしませんか？2回目は大人のための朗読会。

**日時** 12月18日(土)

午後1時30分～3時

**対象** 成人女性

**人数** 20人(申し込み順)

**講師** 風間操さん

**費用** 無料

**申し込み** 12月8日(水)から16日(木)までに、電話または直接左記へ

**場所・問い合わせ** 高麗公民館 ☎989-12381



## 終活準備講座

自分らしい生涯にするための準備をしましょう。介護や最後の住まいの問題、遺言など老い支度全般を学びます。

**日時** 12月22日(水)

午前10時～正午

**対象** 成人

**人数** 15人(申し込み順)

**講師** かわばた福祉法務事務所

川畑静美さん

**費用** 無料

**持ち物** 筆記用具

**申し込み** 12月7日(火)から17日(金)までに、直接左記へ

**場所・問い合わせ** 高麗公民館 ☎989-12381



## 至福のひと時

**指圧・マッサージ・お灸講座**

家庭でもできる指圧・マッサージ・お灸術を習得し、心身の体調を整えましょう！

**対象** 成人

**人数** 各20人(申し込み順)

**講師** はり灸みつき堂 森孝史さん

**持ち物等** 袖や裾がめくりやすい服装

※保育申込者は、おむつなど必要なものをお持ちください。

**申し込み** 12月8日(水)以降に、電話または直接左記へ

※保育を希望する人は、申込時にご相談ください。

**問い合わせ** 武蔵台公民館 ☎982-20950

	期日	時間	費用	持ち物
指圧	1月14日(金)	午前10時～11時30分	無料	タオル、飲み物、筆記用具、手ぬぐい
マッサージ	1月21日(金)		100円	タオル、飲み物、筆記用具、ハンドクリーム
お灸	2月4日(金)		300円	タオル、飲み物、筆記用具

※費用は各回事前支払いです。

※参加日当日の取り消しは返金できません。



## 文化体育館「ひだかアリーナ」

指定管理者 コナミスポーツ・毎日興業グループ ☎985-2090

**開館時間** 午前9時～午後9時

**休館日** 12月6日(月)・20日(月)

**年末年始休館日** 12月29日(水)～1月3日(月)



### こどもバドミントン教室！

**期日** 12月3日・10日・17日・24日の金曜日

**時間** 午後5時15分～6時45分

**対象** 小学生～中学生

**費用** 5,520円(全4回・税込み)

**持ち物** 室内用シューズ、タオル、飲み物

### 背骨コンディショニング教室！

**期日** 12月7日・14日・21日・28日の火曜日

**時間** 午前9時30分～10時30分

**対象** 16歳以上の人

**費用** 3,680円(全4回・税込み)

**持ち物** タオル、飲み物

令和4年1月9日(日)は、成人式開催のため、正午まで駐車場は利用できません。お越しの際は、市役所駐車場をご利用ください。

**暮らしを楽しむフラワーアレンジメント～新年を迎える～**

今回のテーマは「お正月」。新たな気持ちで新年を迎えます。

**日時** 12月28日(火)

午前10時～11時30分

**対象** 成人

**人数** 10人

**講師** フラワーデザイン講師 荒井佳代子さん

**費用** 2000円(材料代)

※12月22日(水)までに左記へお持ちください。

**持ち物** はさみ、持ち帰り用の袋

**申し込み** 12月3日(金)から22日(水)までに、電話または直接左記へ

※保育を希望する人は、申込時にご相談ください

※材料準備の都合上、12月22日以降のキャンセルはご遠慮ください。12月22日以降のキャンセルの場合、参加費の返金はしません(当日使用する材料をお渡しします)。

**場所・問い合わせ** 武蔵台公民館 ☎982-2950



**フラワーアレンジメント教室～ステイホームに彩りを～**

自分で作ったアレンジをお部屋に飾って癒されましょう。

**日時** 1月13日(木)

午前10時～正午

**対象** 成人

**人数** 14人(申し込み順)

**講師** 金子バラ園 金子伸昭さん

**費用** 1000円(事前支払い)

**持ち物** 筆記用具、よく切れるはさみ、持ち帰り用の袋

**申し込み** 12月8日(水)から24日(金)までに電話または直接左記へ

**場所・問い合わせ** 高麗川南公民館 ☎989-1000



**駿河台大学オンライン公開講座**

**日時** 1月22日、2月19日の土曜日 午後2時～3時

**内容** 遺言書について知っておきたいこと・やってみたいこと①②(全2回)

**講師** 弁護士・駿河台大学法学部特任准教授 金森健一さん  
※ZOOMを利用し、自宅等から受講してください。

※受講はメールアドレスが必要です。

※機器およびアプリ操作のサポートはしません。

**費用** 無料

**申し込み** 1月18日(火)午後1時

までに、メールで申し込み講座名、氏名(フリガナ)、郵便番号・住所、電話番号、メールアドレス、性別、生年月日を左記へ

**問い合わせ** 駿河台大学地域連携課 ☎972-1181

✉univex@surugadai.ac.jp



**コロナ禍生活応援！  
年末フードパントリーを開催**

フードパントリーとは、食の支援を必要としている人へ地域住民や企業等から寄付いただいた食品等を無償で提供する活動です。当日は、食品、飲料お菓子など数点をお渡しする予定です。また、生理用品なども含めた「ご自由にどうぞ」のコーナーも設置予定です。

※申し込み制、できればエコバッグをお持ちください。

**体力・運動能力アップ！  
コーディネーショントレーニング！**

コーディネーショントレーニングは、運動能力を中心とした本来人間が持っている能力を引き出す「脳、神経系」のトレーニングです。

期日	時間	対象	人数
1月22日(土)	午前10時～11時30分	5歳から小学生までの子どもとその保護者(祖父母可)	10組
2月5日(土)		小学生	20人

**講師** 駿河台大学スポーツ科学部教授 狐塚賢一郎さん

**費用** 無料

**持ち物等** 動きやすい服装、靴、タオル、飲み物

**申し込み** 12月8日(水)以降に、電話または直接下記へ  
※1月22日の保育を希望する場合は、申込時にご相談ください。

**場所・問い合わせ** 武蔵台公民館 ☎982-2950



**日時** 12月28日(火)

午後2時～7時

**場所** 総合福祉センター「高麗の郷」

**申し込み** 電話または日高市社会福祉協議会ホームページから

**問い合わせ** 日高市社会福祉協議会 ☎985-9100

**献血のお知らせ**

**日時** 12月28日(火)

午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

**場所** 市役所ロビー

**問い合わせ** 保健相談センター ☎985-15122

