

シニア向け体力づくり講座② 転ばぬ先のラダー&ミニハ ドルトレーニング

一緒に体力づくりしませんか。

日時 12月1日(水)

午前10時～11時

対象 60歳以上の人

人数 12人(申し込み順)

講師 平野紀子さん

費用 無料

持ち物等 飲み物、タオル、運動できる服装、運動靴

申し込み 11月9日(火)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

尺八演奏会

～和楽器で奏でるハーモニー～

尺八が奏でるハーモニーで楽しんでください！

日時 12月4日(土)

午後2時～3時

人数 20人(申し込み順)

出演 尺八現代吹奏会日高支部

費用 無料

申し込み 11月8日(月)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



親子星空観察会

～日高の星はどんな顔？～

公民館から星空観察をします。

日時 12月11日(土)

午後5時30分～7時30分

対象 小・中学生とその保護者

※保護者は送迎のみも可能です。

人数 14人(申し込み順)

講師 川越天文同好会

費用 無料

持ち物 筆記用具

※屋外に出るので、暖かい服装で参加してください。

※天候などで観察ができない場合は、室内での講義になります。

申し込み 11月10日(水)以降に、電話、電子申請または直接左記へ

電子申請または直接左記へ

場所・問い合わせ 高麗川南公民館 ☎989-10000



子育てリラックスたいむ 親子で楽しむリトミックコンサート

トランペットとピアノのクリスマスソングから始まる特別な一日です。

日時 12月11日(土)

午前10時～11時15分

シニア向け運動教室

「フィットネスたかはぎ」「フィットネスこまがわ」

	場所	日時	人数
フィットネス たかはぎ	清雅園	12月、1月、2月中の毎週水曜日と3月2日 午前9時30分～11時 ※12月29日、2月23日を除く。	5人
フィットネス こまがわ	ふぁみりあ 倶楽部	12月、1月、2月、3月中の毎週水曜日 午後1時～3時 ※12月1日・8日・29日、2月23日、3月23日・30日を除く	8人

「腰やひざが痛い、階段ののぼりおりが辛い…」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。

内容 個別面談、簡単な体力測定、体操指導、日高市健康口コモ体操等

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年度以降に参加した人は、利用できません。

費用 無料

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

申し込み 11月5日(金)以降に、電話または直接左記へ

問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)



対象 未就学児とその保護者

人数 10組

講師 トランペット・リトミック ゆうき先生

ピアノ はるか先生

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装

申し込み 11月9日(火)以降に、電子申請、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。



場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-2950

クリスマスリースを作ろう

華やかなクリスマスを迎えましょう！

日時 12月14日(火)

午前10時～11時30分

対象 成人

人数 10人(申し込み順)

講師 荒井佳代子さん

費用 2000円(事前支払い)

