第35回埼玉医科大学国際医療センター市民公開講座

日時 8月23日(土) 午後1時～3時30分
場所 埼玉医科大学創立30周年記念講堂(日高キャンパス 山根1397-1)
開催方法 会場およびライブ配信
題名 「知れば安心! 救急・脳卒中」-いざという時の対応と備え-
申し込み 不要(直接会場へ)
※ライブ配信希望の人は市民公開講座ホームページ内の入力フォームからお申し込みください。
※詳しくは、市民公開講座ホームページをご覧ください。
問い合わせ 市民公開講座部会事務局 ☎042-978-7137

城西大学公開講座

教育研究の成果を広く地域に開放し、高度化、多様化する地域住民の学習意欲と地域社会のニーズに応えるために公開講座を開講します。
期日 9月中の水曜日
時間 午後1時45分～3時30分
※時間は変更になる場合があります。
場所 城西大学坂戸キャンパス
対象 県内在住・在勤・在学で18歳以上の人(高校生も可)
人数 各回150人
テーマ 地域を元気にする城西大学の挑戦
費用 無料
申し込み 8月7日(木)までに、入力フォームまたは、件名を公開講座申し込みとし、氏名・ふりがな・受講希望日・郵便番号・住所・年齢・性別・電話番号・緊急連絡先電話番号とその人との続き柄を記入し、メール・FAX・郵送(必着)で左記へ
※申し込み多数の場合は、抽選となる場合があります。
問い合わせ 城西大学地域連携センター事務室
〒350-0295 坂戸市けやき台1-1
☎049-271-7713
FAX 049-271-8098
✉j-clic@josai.ac.jp

シルバー人材センターの入会説明会

市内在住で60歳以上の元気で働く意欲がある会員を募集しています。
入会説明会日時 8月21日、9月18日、10月16日の木曜日 午前9時30分から
作業内容 植木作業、除草作業(草刈り・草むしり)、屋内外清掃作業、カート整理作業、事業所内軽作業、施設窓口管理、駐輪場整理など
申し込み(事前予約) 電話または直接左記へ
場所・問い合わせ 日高市シルバー人材センター(総合福祉センター「高麗の郷」敷地内)
☎042-985-5858

国営武蔵丘陵森林公園 真夏の公園のご案内

夏休み早朝開園を実施!
8月13日(水)から17日(日)まで早朝開園を実施します。涼しい時間帯に公園散策やアスレチック、サイクリングなどをお楽しみください。
こもれび花畑ではコリウスが見頃です。葉の色合いや模様を楽しむシソ科のカラーリーフで、8月から10月末にかけて鮮やかな約1万3000株が一面に広がります。
開園時間 午前9時30分～午後5時(早朝開園は午前7時30分から・一部エリアのみ)
料金 大人450円・65歳以上210円、中学生以下無料
※駐車料金は別途必要です(普通自動車1日700円)。
森林公園夏まつり
期日 8月9日(土)・10日(日)(両日とも雨天の場合16日(土)に延期)
時間 午後3時～8時30分
場所 西口ひろば
問い合わせ 国営武蔵丘陵森林公園管理センター☎0493-57-2111

文化体育館「ひだかアリーナ」

指定管理者 アシックス・アイル・オーエンスグループ ☎042-985-2090
開館時間 午前9時～午後9時
休館日 8月4日(月)・18日(月)・9月1日(月)・16日(火)

迷ったらまずは体験!
今なら1回、9月末まで無料体験できます!

一緒に健康的な毎日をはじめませんか。
申し込み 受付窓口で直接申し込みしてください。

人気のプログラム
- ○背骨コンディショニング
- ○いきいき運動教室
- ○フィットネスフラ初級
- ○ピラティス
- ○女性のためのヨガ
- ○ZUMBA(ズンバ)
- ○筋膜リリースストレッチ
- ○骨盤美立ヨガ
- ○かんたんピラティス
- ○ヨガ(75分)
- ○体幹トレーニング
- ○大人のHIPHOPダンス

公民館イベント

○申し込み・問い合わせは電話または直接各公民館へ
○開催場所は原則各公民館です
○健幸ポイント対象事業には、健幸ポイント手帳(お持ちの人)をお持ちください

高麗公民館 ☎042-989-2381

◆eスポーツ×介護予防
直感的な操作で誰でも楽しめるコンピューターゲームを体験します。けがの心配がなく、認知スキルを向上させる効果が期待でき、講師のサポートで未経験者でも安心して参加できます。
日時 9月16日(火) 午前10時～11時30分
対象 おおむね65歳以上のeスポーツに興味がある人
人数 20人(申し込み順)
講師 東野千尋さん
費用 無料
持ち物等 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物
申込開始日 8月26日(火)

◆楽しく食べて健康に
シニア世代は体の中の栄養が減り、低栄養状態になりやすくなります。食事の大切さや高齢期の食事の取り方を分かりやすくお話しします。
日時 10月23日(木) 午前10時～11時30分
対象 成人
人数 20人(申し込み順)
講師 キユーピー㈱職員
費用 無料
持ち物 筆記用具
申込期間 8月15日(金)～9月19日(金)

高麗川公民館 ☎042-989-9110

◆スマートフォン教室(スマホの基本とキャッシュレス)
日時 9月3日(水) 午後2時～4時
対象 成人
人数 20人(申し込み順)
講師 スマホアドバイザー
費用 無料
持ち物 筆記用具
※スマホ(アンドロイド)は講師が用意します。
申込開始日 8月13日(水)

◆親子サタデーコンサート
ジャンルを問わない、参加型のコンサートです。親子でゆったり楽しんでください!
日時 9月6日(土) 午前10時30分～11時30分
対象 おおむね小学3年生以下の子どもとその保護者
※赤ちゃんや未就学児でも参加できます。大人のみの参加はできません。
演奏 栗の木トリオ&埼玉県家庭教育アドバイザー「リアン」
費用 無料
持ち物 飲み物、マスク(気になる人)
申し込み 不要(直接会場へ)

◆ポールde腰痛予防
細長く柔らかいポールの上で行う、簡単なストレッチです。
日時 9月10日(水) 午前10時～11時
対象 成人女性
人数 6人(申し込み順)
講師 平野紀子さん
費用 無料
持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク(気になる人)
※ポールはお貸しします。
申込開始日 8月7日(木)

高麗川南公民館 ☎042-989-1000

◆サークル作品展示発表会
登録サークルの作品を展示します。日頃の活動の成果をぜひご覧ください。
日時 8月20日(水)から26日(火)までの開館時間内
内容 水彩画サークル南彩会、木彫りの会、高根俳句会の作品展示
◆まーちゃんと仲間たち ぽかぽか音楽会5 ～昭和と映画と音楽と～
日時 8月23日(土) 午後3時～4時30分
※開演15分前からウエルカムミュージックを演奏します。
対象 どなたでも
人数 50人
演奏 まーちゃんと仲間たち
費用 無料
持ち物 飲み物
申し込み 必要

近隣市イベント

飯能市立博物館きっとす企画展

◆「戦後80年 こどもたちの戦争」
昭和20(1945)年に終戦を迎えてから、本年で80年になります。「戦争とこども」をテーマに、実物資料や写真などを展示します。本展を通して、戦争と平和について改めて考えてみませんか。
期間 8月31日(日)まで
休館日 8月4日・18日・25日の月曜日、12日(火)
開館時間 午前9時～午後5時
場所・問い合わせ 飯能市立博物館(飯能市飯能258-1)
☎042-972-1414