

男女で知る！「月経と更年期」 それに寄り添う栄養ケア

(株)メディセオと(株)タニタから講師を迎え、不調が起こる仕組みやその対処法、セルフケア等に関することを女性だけでなく男性と共に学ぶ講演会です。

日時 12月20日(土)

午後1時開場、1時30分開演

場所 狭山市市民交流センター(狭山市入間川1-3-1)

対象 日高市・所沢市・飯能市・狭山市・入間市に在住・在勤・在学の人
人数 200人(申し込み順)

講師 入佐有紀さん、西澤美幸さん
費用 無料

申し込み 11月17日(月)から12月12日(金)までに、入力フォーム、電話またはFAX(氏名、住所、連絡先を記入)で左記へ

※保育・手話通訳・要約筆記利用の場合は12月5日(金)までにお申し込みください。

問い合わせ 総務課人権推進・市民活動担当



初心者歓迎！日高四半的弓道大会

日時 12月14日(日) 午前9時15分受け付け

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」

対象 個人の部は中学生以上、団体の部は小学生(保護者同伴)以上
人数(申し込み順) 12チーム

※同一団体からの申し込みは6チームまでに限ります。

家族のためのメンタルヘルス講座 ひきこもりの家族として経験を振り返る

日時 12月11日(木) 午後2時～3時30分

場所 MORO HAPPINESS館(毛呂山町毛呂本郷1-006)

対象 市内在住の障がいのある人やひきこもり状態にある人のご家族、関心のある地域住民
人数 20人

講師・費用 中島郁子さん・無料
申し込み 11月4日(火)から12月8日(月)までに、電話で左記へ

問い合わせ 地域活動支援センター
のぞみ ☎049-1276-2088

第16回 ひきこもり・不登校講演会

日時 12月7日(日)

午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
場所 ウィズもろやま(毛呂山町若井西5-16-1)

対象 ひきこもり当事者・家族・支援者・関心のある人
人数 80人(申し込み順)

講師・費用 福井里江さん・無料
申し込み 11月30日(日)までに、電子申請または、電話で左記へ

問い合わせ マロウドの会(平日午後3時～7時)

☎090-2728-4437

☎080-5512-3734

☎049-1283-7815



○個人の部 12人
費用(1人) 50円(当日集金)

持ち物等 動きやすい服装、室内履き、飲み物

申し込み 11月5日(水)から28日(金)までに、申込用紙に記入の上、FAXまたは直接左記へ

※申込用紙は生涯学習課・各公民館・文化体育館「ひだかアリーナ」に備えてあります。

問い合わせ 生涯学習課市民スポーツ担当

講座「運動するための、からだのメンテナンス」

安心して動けるようにセルフケアの方法を学びませんか。

日時 12月16日(火) 午後2時～3時30分

場所 生涯学習センター

対象・人数 市民・50人(申し込み順)
講師 健康づくり事業団健康運動指導士
費用 無料

持ち物等 動きやすい服装
申し込み 電子申請または電話で左記へ

問い合わせ 保健相談センター保健相談担当 ☎042-985-5122



SAITAMA出会いサポートセンター(恋たま)出張登録会

日時 12月7日(日) 午前10時～午後4時

場所 生涯学習センター

対象(次の全てを満たす人)

①結婚を希望し、自ら婚活する意志のある20歳以上の独身の人
②県内に在住、在勤または近い将来県内に移住を考えている人

生活応援！フードパントリー

日時 11月28日(金) 午後3時～6時30分

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

対象 市内在住で食の支援を必要とする人(世帯)

申し込み 11月17日(月)午前8時30分以降に、左記へ
電話または日高市社会福祉協議会ホームページから

※9月に利用した人(世帯)は申し込みできません。

※食料提供数に限りがあります。

問い合わせ 日高市社会福祉協議会

☎042-985-9100



○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
○健康ポイント対象事業には、健康ポイント手帳(お持ちの人)をお持ちください

高麗川南公民館 ☎042-989-1000

◆まずじいの理科教室④「バイオテクノロジーって？」

日時 11月21日(金) 午前10時～11時30分

対象 どなたでも

講師 増嶋長一さん

費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 不要(直接会場へ)

◆スマホ教室③「スマホの基本とキャッシュレス決済体験」

日時 11月25日(火) 午後2時～4時

対象 スマホ未経験者または初心者

③スマートフォン(電話回線のあるもの)を持っている人

※後日、独身証明書等の書類が必要です。詳しくは、恋たまホームページをご覧ください。

費用 1万1000円(市内在住または勤務先が会員の人の)

※入会面談時に住所の確認をします。

持ち物 写真付きの本人確認ができるもの(運転免許証等)

申し込み 12月4日(木)までに、恋たまホームページから「入会申込」・「仮登録」の後、「本登録(面談予約)」をしてください。

問い合わせ Saitama出会いサポートセンター(恋たま)事務局

☎048-789-7721

お問い合わせ Saitama出会いサポートセンター(恋たま)事務局

☎048-789-7721

11月の健幸歯科チャレンジ

歯ブラシを定期的に交換する

長期間同じ歯ブラシを使い続けると雑菌が繁殖します。雑菌だらけの歯ブラシを使い続けると、口の中の細菌も増殖し歯周病の悪化につながります。約1か月を目安に歯ブラシを交換するようにしましょう。

問い合わせ 保健相談センター健幸のまち
推進担当 ☎042-985-5122



今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧▶

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、飲み物

※スマホは公民館で用意します。

申込開始日 11月6日(木)

◆シルバー学級「特殊詐欺撃退講座」
日時 11月27日(木) 午後2時～3時30分
対象 60歳以上
人数 30人(申し込み順)

講師 県政出前講座
費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物
申し込み 必要

◆世界の料理教室①「ヨルダンのほかほかヘルシーお豆の炊き込みご飯」

ヨルダンの家庭料理「ムジャッダラ(お豆の炊き込みご飯)」を作ります。

日時 12月9日(火) 午前10時～午後1時30分

対象・人数 成人・12人(申し込み順)
講師 アブアルハイジャサーメルさん

費用 1200円(当日集金)

※材料準備のため、12月1日(月)以降のキャンセルはできません。

持ち物 エプロン、マスク、筆記用具、飲み物、手拭きタオル

申込開始日 11月10日(月)

◆モルツク体験教室

フィンランドの伝統的なゲームを元に開発されたアウトドアスポーツです。

日時 12月3日(水) 午前10時～11時

対象・人数 成人・12人(申し込み順)

講師 平野紀子さん

12月の地域包括支援センターの教室

共通事項 対象 65歳以上の市民
費用・申し込み 無料・不要

場所	はつらつ健幸教室 (フレイル予防)			日高ロコトレ教室 (ロコモ予防)			問い合わせ
	期日	時間	内容	期日	時間	内容	
高麗公民館(※)				23日(火)	午後1時30分 ～3時	ロコモティブシンド ローム予防の体操 (日高市健康ロコモ 体操、ストレッチ、 有酸素運動) ※ロコモ度の確認 ができます。	高麗地域包括支援センター ☎042-982-0111
高麗公民館	25日(木)	午前10時 ～11時30分	口腔編	11日(木)			高麗川地域包括支援センター ☎042-984-1362
高麗川公民館	17日(水)			5日(金)			高萩地域包括支援センター ☎042-984-3001
高麗川南公民館	22日(月)			9日(火)			
高萩北公民館	15日(月)			2日(火)			
高萩公民館	26日(金)			16日(火)			

※武蔵台公民館の改修工事に伴い、はつらつ健幸教室は中止となります。日高ロコトレ教室は、高麗公民館で実施します。

11月の市民文化祭

第40回 日高市民謡連盟発表会

日時 11月24日(休) 正午～午後3時

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

問い合わせ 日高市民謡連盟
三山 ☎090-2534-3446

