



自己免疫力強化でインフルエンザ予防 目指せ健腸長寿！

日時 11月30日(水) 午前10時～11時
対象 成人
人数 20人(申し込み順)
講師 ヤクルト「おなかマスター」
費用 無料
持ち物 筆記用具
申し込み 11月4日(金)以降に、電話または直接、左記へ
場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-26950

初心者歓迎！ 日高四半的弓道大会

日時 12月11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」(サブアリーナ)
資格
○個人の部 中学生以上
○団体の部 小学生以上
※小学生は保護者の同伴が必要です。
※団体の部は、1チーム2人で構成します。
※当日欠員があったチームは、個人の部での参加になります。
○個人の部 12人(申し込み順)
費用 無料
持ち物等 動きやすい服装、館内履き、

クリスマスコンサート ～フルートとギターの音色につつまれて～

日時 12月17日(土) 午後1時30分～3時
人数 50人
出演
○フルート奏者…秋間茂さん、大平年明さん、加藤洋子さんほか
○ギター奏者…長谷川健さん
費用 無料
申し込み 11月8日(火)以降に、電話または直接左記へ
場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-26950

お正月を彩る寄せ植え教室

日時 12月17日(土) 午前10時～11時
対象 成人
人数 20人(申し込み順)
講師 堀口園芸 堀口金雄さん
費用 1500円
持ち物 園芸用スコップ、ビニール手袋(軍手可)、エプロン等
申し込み 11月16日(水)以降に、参加費を添えて直接左記へ
場所・問い合わせ 高萩北公民館 ☎989-7322

生け花教室 ～日本文化の魅力発信～

期日 12月3日、令和5年2月4日、3月4日の土曜日
時間 午前10時～正午
対象 小学5年生以上の人数 10人(申し込み順)
※3回とも出席できる人、初めての人を優先します。
講師 龍生派 加藤紫玉さん
費用 各回1200円(金当り集金)
持ち物 ノート、筆記用具、手拭き用タオル、花ばさみ(持っている人)
申し込み 11月10日(水)から22日(火)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 ☎989-2381

シニア向け運動教室 「フィットネスこまがわ」

「腰やひざが痛い、階段の上り下りがつらい…」など、以前より動きにくくなった「体力に自信がなくなってきた」人向けの教室です。
理学療法士が一人一人に合った体操を指導し、生き生きと活動できる体づくりをお手伝いします。
期日 12月21日から令和5年3月15日までの毎週水曜日(1月4日を除く全12回)
時間 午後1時～3時
場所 ふあみりあ倶楽部(大字原宿91-1)
対象 次の全てに当てはまる人
①65歳以上で市内に住所のある人

飲み物 申し込み 左記または各公民館、文化体育館「ひだかアリーナ」にある申込用紙に記入の上、11月30日(水)までに、直接左記へ
問い合わせ 生涯学習課市民スポーツ担当

ポールde腰痛予防ストレッチ

細長く柔らかい円柱状のポールの上で、腰痛予防や猫背予防の簡単なストレッチを行います。
日時 12月6日(火)
午前10時30分～11時30分
対象 成人
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 飲み物、タオル、動きやすい服装
※ポールは貸し出します。
申し込み 11月15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

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。木製のピンを投げてスキットル(点数の付いた木)を倒します。
日時 12月7日(水) 午前10時～11時
対象 成人
人数 12人(申し込み順)
講師 平野紀子さん

まいちゃん仲間たち ぽかぽか音楽会2

日時 12月10日(土) 午後1時30分～3時
人数 30人(申し込み順)
費用 無料
申し込み 11月15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

親子リフレッシュ講座② クリスマス会

日時 12月9日(金) 午前10時～11時
対象 未就園児(おおむね1～3歳)とその保護者
人数 10組(申し込み順)
講師 母と子のスキンシップサークル 指導者 関みかさん
費用 無料
持ち物等 マスク、飲み物、いつものお出かけセット

認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識や、認知症の人への適切な接し方を学んでみませんか。
左記の日程で参加できない人も…
4～5人くらいの人数が集まれば、個別開催が可能です。地域包括支援センターまたは長寿いきがい課(1階⑤番窓口)へご相談ください。
日時・場所
①12月17日(土) 午前10時～11時30分・高萩公民館
②令和5年1月16日(月) 午後1時30分～3時・高麗川南公民館
③令和5年2月10日(金) 午後1時30分



子育てリラクセスたいむ クリスマスリトミックコンサート

トランペットとピアノとギターの生演奏でお届けするクリスマスリトミック！
日時 12月10日(土)
午前10時30分～11時30分
対象 未就学児から小学校低学年までの子どもとその保護者
人数 20組(申し込み順)
出演
○トランペット・リトミック…花園ゆづきさん
○ピアノ…岩品はるかさん
○ギター…齋藤ちやくらさん
費用 無料
持ち物等 動きやすい服装
申し込み 11月4日(金)以降に、電話または直接左記へ
※保育を希望する人は、申し込み時にご相談ください。
場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-26950

県民の日「水循環センター探検ツアー」(下水道施設見学会)

下水道施設見学会を11月14日(月)に実施します。参加者には、記念品をプレゼントします。
詳しくは下記QRコードからご覧ください。
問い合わせ 県下水道管理課 ☎048-830-5440

里親制度普及講座

映画「ありがとう、オカン」上映と里親制度の説明をします。
日時 12月4日(日) 午後1時30分～4時
場所 総合福祉センター「高麗の郷」
人数 100人
申し込み・問い合わせ 児童家庭支援センターシャローム ☎989-1535

