

| 場所             | 期日        | 時間           | 内容                 | 申し込み・問い合わせ                  |
|----------------|-----------|--------------|--------------------|-----------------------------|
| 武蔵台公民館         | 12月13日(火) | 午前10時～11時30分 | 運動編<br>(頭と体を使った運動) | 高麗地域包括支援センター<br>☎ 982-0111  |
| 高麗公民館          | 12月28日(水) |              |                    | 高麗川地域包括支援センター<br>☎ 984-1362 |
| 文化体育館「ひだかアリーナ」 | 12月21日(水) |              | 見え方・きこえのケア         | 高萩地域包括支援センター<br>☎ 984-3001  |
| 高麗川南公民館        | 12月26日(月) |              |                    |                             |
| 高萩北公民館         | 12月19日(月) |              | 運動編<br>(頭と体を使った運動) |                             |
| 高萩公民館          | 12月23日(金) |              |                    |                             |

※できるだけ自宅に近い会場をご利用下さい。  
※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。

**はつらつ健幸教室  
～フレイル予防教室～**  
対象 65歳以上で市内に住所のある人  
人数 各20人(申し込み順)  
申し込み 11月10日(木)以降に、各地域  
包括支援センターへ  
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)

**生活応援！フードパントリー**  
日時 11月30日(木) 午後3時～6時30分  
場所 総合福祉センター「高麗の郷」  
申し込み 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  
※食料提供数に限りがあります。  
※エコバッグをお持ちくだ  
さい。  
問い合わせ 日高市社会福祉協議会



**普通救命講習Ⅰ**  
日時 11月24日(木) 午前9時～11時  
対象 日高市、飯能市、入間市、狭山  
市、所沢市に在住・在勤・在学の中  
学生以上の人  
人数 15人(申し込み順)  
講師 消防署職員  
費用 無料  
※講習修了者には、修了証を交付します。  
持ち物等 動きやすい服装  
申し込み 11月10日(木)以降に、電話で  
左記へ  
※土・日曜日、祝日を除く午前9時か  
ら午後5時まで  
※詳しくは、埼玉西部消防  
組合ホームページをご覧ください。  
場所・問い合わせ 飯能日高消防署消  
防管理課 ☎974-7226



**健康街道歩き(東海道)  
おもしろ講座**  
街道(東海道)歩きの経験を聞き、健  
康に歩く方法を学びませんか。  
日時 〇12月3日(土) 午前10時～11時30分  
〇12月10日(土) 午後1時30分～3時  
対象 成人  
人数 各回30人(申し込み順)  
講師 中島淳さん  
費用 無料  
持ち物 筆記用具

**男性向け元気体操教室**  
自重を利用した体幹部のトレーニ  
ングを行います。  
日時 11月19日(土)  
午後1時30分～3時30分  
対象 成人男性  
人数 15人(申し込み順)  
講師 高橋春子さん  
費用 無料  
持ち物等 バスタオル(床の上に敷く)、  
タオル、飲み物、動きやすい服装、  
マスク着用  
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 高麗川公民館  
☎989-9110

☎985-9100  
**健幸ポイント事業**  
※健幸ポイント手帳をお持ちください。

**図書館アンケートにご協力を**  
図書館を利用する皆さんの満足度を把握し、図書館  
サービス向上の参考とします。  
※アンケート用紙は、カウンターに用意してあります。  
期間 11月7日(月)～27日(日)

**おはなしポケット**  
大きい子向け  
日時 11月5日、12月3日の土曜日 午前11時から  
小さい子向け  
日時 11月中の水曜日、12月7日(水)  
午前11時から

**図書館映画会「金曜シネマ」**  
上映作品 「博士と彼女のセオリー」(123分・吹替)  
宇宙の起源の解明に挑んだ車椅子の天才ホーキング  
博士。一人の女性との揺るぎない愛を描く、真実の物語。  
日時 11月18日(金)  
午前10時から  
申し込み  
電話または直接市立図書館へ



**冬の運動教室  
～寒さに負けない！  
心と身体の健幸体操～**  
硬くなった筋肉をストレッチでほぐ  
し、簡単なトレーニングで体を温めま  
す。  
日時 12月6日(火)・10日(土)  
午後2時～3時  
※1回のみの参加もできます。  
対象 成人  
人数 各20人(申し込み順)  
講師 望月麻生さん  
費用 無料  
持ち物等 動きやすい服装、タオル、  
飲み物、ヨガマット  
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  
☎982-2950



申し込み 11月17日(木)以降に、電話ま  
たは直接左記へ  
場所・問い合わせ 高麗川公民館  
☎989-9110

新刊図書案内 図書館流通センター(新刊全点案内)より引用

『「認知症の人」への接し方のきほん』  
著者：矢吹知之 出版社：翔泳社  
認知症の人への接し方は一人一人  
違います。本人と介護する人の心を  
楽にする向き合い方や、その人に最  
適な方法が見つかる「場面別」関わ  
り方のポイントを紹介します。頼れ  
る相談先の見つけ方も掲載。



『素敵な空が見えるよ、明日もきっと』  
著者：リト@葉っぱ切り絵 出版社：講談社  
ようこそ、小さな優しい7つの森  
へ。あたたかい気持ちになれる森、  
ひとりじゃないと思える森。どこで  
も好きな森から訪ねてみてください。  
心を癒す葉っぱの上の78の物語とそ  
れを表現した葉っぱ切り絵を収録。



| 楽しく歩こう！12月の定例健幸ウォーキング！ |                         |                                                                                                            |
|------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 公民館名・連絡先               | 日時                      | テーマ                                                                                                        |
| 高麗公民館 ☎989-2381        | 12月21日(水)<br>午前8時45分～正午 | <b>異国情緒あふれるクリスマスの福生を訪ねる</b><br>集合 武蔵高萩駅または高麗川駅(現地解散)<br>人数 15人(申し込み順)<br>申し込み 11月10日(木)から、高麗公民館へ(当日申し込み不可) |
| 武蔵台公民館 ☎982-2950       |                         |                                                                                                            |
| 高萩北公民館 ☎989-7322       | 12月3日(土)<br>午前8時～正午     | <b>紅葉の鎌北湖を歩こう</b><br>集合 武蔵高萩駅改札前(毛呂駅解散)<br>人数 15人(申し込み順)<br>申し込み 11月10日(木)から、高萩北公民館へ(当日申し込み不可)             |
| 高萩公民館 ☎989-2145        |                         |                                                                                                            |

※問い合わせは各公民館へお願いします。また、時間やコースを変更する場合があります。