

### 生活応援!!フードパントリー

食の支援が必要な人に、食品、飲料お菓子など数点をお渡しする予定です。また、生理用品なども含めた「ご自由にどうぞ」のコーナーも設置予定です。※数に限りがあります。

※エコバッグをお持ちください。

**日時** 7月29日(金) 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** 電話または日高市社会福祉協議会ホームページから

**問い合わせ** 日高市社会福祉協議会 ☎985-9100

### 健幸ポイント事業



#### 自然観察会

～巾着田の水生物観察～

**日時** 7月17日(日) 午前9時～正午

(小雨決行)

**場所** 巾着田入口駐車場

**人数** 20人程度(申し込み順)

**費用** 無料

**持ち物** 筆記用具、雨具、観察用具

**申し込み** 7月14日(木)までに、電話または直接左記へ

**問い合わせ** 環境課生活環境担当

#### マイ・フィットネス教室

**期日・内容**

○7月23日(土)・腰痛・ストレッチネットク予防と股関節周り等の柔軟を中心

に!

○7月30日(土)・お腹や背中周り等のゼイ肉解消

**時間** 午後1時30分～3時

**対象** 成人女性

**人数** 12人(申し込み順)

**講師** マイ・フィットネス認定健康指導員 西嶋文枝さん

**費用** 無料

**持ち物等** 室内用シューズ、飲み物、マスク

**申し込み** 7月7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

#### 気功・太極拳教室

**日時** 8月20日(土) 午後1時30分～3時

**対象** 成人

**人数** 20人(申し込み順)

**講師** 金子陽子さん

**費用** 無料

**持ち物等** タオル、飲み物、動きやすい服装

**申し込み** 7月21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

#### 日本文学の流れ (古代から現代まで)

**日時** 8月13日(土) 午後1時30分～3時

**対象** 成人

**人数** 20人(申し込み順)

**講師** 佐藤隆夫さん

**費用** 無料

**持ち物** 筆記用具

**申し込み** 7月27日(水)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

#### 健幸教室

**期日・内容**

○7月23日(土)・薬草と毒草について

○7月30日(土)・薬の飲み方について

**時間** 午前10時～正午

**人数** 35人(申し込み順)

**講師** 元昭和大学客員教授 中山貞夫さん、薬学博士 佐野昭光さん

**費用** 無料

**持ち物** 筆記用具

**申し込み** 7月15日(金)以降に、電話または直接左記へ

**場所・問い合わせ** 高麗川南公民館 ☎989-1000

#### はつらつ健幸教室 ～フレイル予防教室～

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態のことです。「健康」と「要介護」の中間の段階とされています。兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで進行を遅らせ、元気な状態を取り戻すことができます。

**対象** 市内に住所のある65歳以上の人数

**人数** 各20人(申し込み順)

**費用** 無料

**申し込み** 7月11日(月)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)

場所	期日	時間	内容	申し込み
武蔵台公民館	8月9日(火)	午前10時～11時30分	運動編(頭と体を使った運動)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
高麗公民館	8月24日(水)			高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
文化体育館「ひだかアリーナ」	8月17日(水)			
高麗川南公民館	8月22日(月)			
高萩北公民館	8月15日(月)			高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	8月26日(金)			

※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。