

日高ロコトレ教室
 ～ロコモ体操に取り組みましょう～

時間 午後1時30分～3時

対象 65歳以上で市内に住所のある人

内容 ロコモ体操、ストレッチ、テーマ「膝痛予防」に合わせた理学療法士による体操・講話等

費用 無料

申し込み 4月17日(月)以降に、電話または直接各地域包括支援センターへ

※各会場ごとに定員が異なります。

場所	期日	申し込み・問い合わせ
高麗公民館	5月11日(木)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	5月23日(火)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	5月9日(火)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川公民館	5月12日(金)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高萩北公民館	5月2日(火)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	5月16日(火)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。

はつらつ健康教室
 ～フレイル予防教室～

時間 午前10時～11時30分

生活応援！フードパントリー

日時 4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 食の支援を必要とする人(世帯)

申し込み 4月14日(金)以降に、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 ☎985-91000



飯能市・日高市 第8回市民フォーラム

「ヤングケアラー」知っていきましょう！
 ～子どもたちの想いに気づくために～

ヤングケアラーは、本来大人が担うと想定される家事や家族の世話などを日常的に行っている子どもとされています。ヤングケアラーについて学び、私たちに何ができるか一緒に考えてみませんか？

内容

○講話(立教大学コミュニティ福祉学 科教授 田中悠美子さん)

○体験談(元ヤングケアラー 高岡里衣さん)

内容 運動編

対象 65歳以上で市内に住所のある人

費用 無料

申し込み 4月17日(月)以降に、電話または直接各地域包括支援センターへ

※各会場ごとに定員が異なります。

場所	期日	申し込み・問い合わせ
武蔵台公民館	5月9日(火)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
高麗公民館	5月24日(水)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川公民館	5月17日(水)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	5月22日(月)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高萩北公民館	5月15日(月)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	5月26日(金)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。



○トークセッション

テレビ視聴方法

放送局 飯能日高ケーブルテレビ

放送期間 4月29日(祝)～5月5日(祝)

放送時間 午後7時30分から

※放送時間に変更になることがあります。

問い合わせ 飯能市基幹型地域包括支援センター ☎983-8700



駿河台大学オンライン公開講座

期日・内容

○5月13日(土)・感染症と免疫機能

○5月27日(土)・「日本人」が使う「やさしい日本語」とは？

時間 午前11時～正午

申し込み 開催日の4日前の午後1時までに、申し込みフォームから

※ZOOMを利用し、自宅等から受講するものです。

問い合わせ 駿河台大学地域連携課 ☎972-1118-1



司法書士法律相談

期日 4月～6月の毎週木曜日

☎972-1118-1

✉univext@surugadai.ac.jp

元気体操教室

○男性編 5月13日(土)

自重を使った体幹トレーニング(男性限定)

○女性編 5月20日(土)

転ばない体づくり(女性限定)

共通事項

時間 午後2時～4時

内容 時間を上手に使った体操

対象 成人

人数 各回15人(申し込み順)

費用 無料

講師 柔道整復師 高橋春子さん

楽しいスポーツ吹矢教室



スポーツウェルネス吹矢は、的を狙って楽しむスポーツです。

日時 5月6日・13日・27日の土曜日(全3回)

対象 市内在住の成人

人数 10人(申し込み順)

持ち物等 動きやすい服装

申し込み 4月8日(土)以降に、電話または直接下記へ

場所・問い合わせ 高萩北公民館 ☎989-7322



持ち物等 (床の上に敷く)バスタオル、タオル、動きやすい服装、飲み物

申し込み 4月19日(水)以降に、電話または直接下記へ

場所・問い合わせ 高麗川公民館 ☎989-9110

※5月4日(祝)を除く。

時間 午後1時30分～4時30分

場所 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17)

相談内容 相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など

費用 無料

相談方法 面接相談(1組1時間)

予約方法 電話で総合相談センター(☎048-838-7472)へ

問い合わせ 埼玉司法書士会事務局 ☎048-863-7861

財務省関東財務局へご相談を

一人で悩まずに、まずはご相談ください(無料)。

○詐欺的な投資勧誘に関する相談 ☎048-613-3952

○ヤミ金融業者などに関する相談 ☎048-600-1151

○電子マネーや暗号資産に関するトラブル ☎048-600-1152

○多重債務相談 ☎048-600-1113

○新型コロナウイルスに関する金融相談ダイヤル ☎048-615-1779



文化体育館「ひだかアリーナ」

指定管理者 コナミスポーツ・毎日興業グループ ☎985-2090

開館時間 午前9時～午後9時

休館日 4月3日(月)・17日(月)
5月1日(月)・15日(月)



さいたまブロンコスの 子供バスケットボール教室開講!!

期日 4月～6月の毎週火曜日(5月2日、6月13日を除く)

時間 午後5時15分～6時35分(低学年)
午後6時45分～8時5分(高学年)

対象 小学生～中学生

費用 1万8,150円(税込み)

持ち物 館内シューズ、タオル、飲み物

春を楽しもう! 未経験でも大丈夫 大人のためのHIPHOP特別教室開催!!

期日 4月10日(月)

時間 午後7時15分～8時15分

対象 16歳以上

費用 920円(税込み)

持ち物 館内シューズ、タオル、飲み物

