

ずっと健康でいるために  
これから始めるフレイル予防

フレイルを予防するための行動を学びませんか。終了後も、理学療法士との手紙のやり取りで、自分にあったフレイル予防行動を探しましょう！

回	期日	時間	場所
1	9月5日(火)	午前9時30分～正午の間の1時間	高萩公民館
	9月12日(火)	午前9時30分～正午	
2	9月7日(木)	午後1時30分～4時の間の1時間	高麗川南公民館
	9月14日(木)	午後1時30分～4時	
3	9月21日(木)	午後1時30分～4時の間の1時間	武蔵台公民館
	9月28日(木)	午後1時30分～4時	

※今回の教室のデータは、個人が特定できないようにし、埼玉医科大学保健医療学部での研究に用いられます。

対象 市内在住の65歳以上の人数 各回30人(申し込み順)  
内容 ①1日目 フレイルチェック測定  
②2日目 結果説明・講話  
講師 理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士  
費用 無料



シニア向け運動教室

フィットネスこまがわ

日時 9月から11月までの毎週水曜日(11月29日を除く全12回)  
午後1時～3時  
場所 ふあみりあ倶楽部  
対象(次の全てを満たす人) ①市内に住所のある65歳以上の人数 ②全12回参加できる人  
※令和4年度および5年度第1期に参加した人は、利用できません。

内容 個別面談、簡単な体力測定、体操指導、日高市健康口コモ体操等  
費用 無料  
持ち物等 飲み物、健康保険証、汗拭きタオル、室内用の運動靴、運動のできる服装  
申し込み 8月7日(月)以降に、電話または直接左記へ  
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)

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。  
※講座終了後、予約制の個別相談が受けられます。講座申し込みの際に、併せてお申し込みください。  
対象 市内在住・在勤・在学の人  
人数 各回20人(申し込み順)  
費用 無料  
申し込み 8月10日(木)以降



申し込み 8月8日(火)以降に、電話または直接左記へ  
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)

日高市児童福祉審議会の委員を募集

応募資格(次の全てを満たす人)

- ①市内在住・在勤で18歳以下の児童を養育している人
- ②年2回程度の平日昼間の会議に出席できる人

任期 10月1日～令和8年4月30日  
人数 1人  
報酬 月額8,000円  
応募方法 申込用紙に必要事項を記入し、応募動機(400字程度を添付し、8月31日(木)までに、郵送(消印有効)・FAX・メールまたは直接左記へ

※申込用紙は左記にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。  
選考方法 申込書類および面接(返却不可)問い合わせ 子育て応援課子育て応援担当(1階⑥番窓口)



イベント

もくせいの会「おはなし会」

子ども対象のおはなし会です。  
日時 8月13日・27日の日曜日  
午前10時30分から

に、電話または直接各地域包括支援センターへ

期日	時間	場所	申し込み・問い合わせ
9月8日(金)	午後6時～7時30分	高萩公民館	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
10月11日(水)	午前10時～11時30分	高麗川南公民館	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
11月18日(土)	午前10時～11時30分	高麗公民館	高麗地域包括支援センター ☎982-0111



介護のお仕事 説明・相談会

施設選びから見学・研修・面接・就職まで幅広くサポートします。  
日時 8月21日(月) 午前10時～正午  
場所 市役所1階101会議室

場所 生涯学習センター  
費用 無料  
申し込み 不要(直接会場へ)  
問い合わせ 市立図書館 ☎98555121

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  
対象 65歳以上で市内に住所のある人  
内容 うつ・認知症予防の講話  
費用 無料  
申し込み 8月15日(火)以降に、電話または直接各地域包括支援センターへ

場所	期日	申し込み・問い合わせ
武蔵台公民館	9月12日(火)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
高麗公民館	9月27日(水)	
高麗川公民館	9月20日(水)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	9月25日(月)	
高萩北公民館	9月19日(火)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	9月22日(金)	

※できるだけ自宅に近い場所をご利用ください。

日高口コモ体操教室  
口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 テーマ「転倒予防」に合わせた理学療法士による体操・講話等

費用 無料  
持ち物 筆記用具  
申し込み 前日までに電話で(株)シグマスタッフ大宮支店(☎048782-5173)、または県の介護のお仕事応援ポータルサイトから  
問い合わせ 長寿いきがい課介護保険担当(1階⑤番窓口)



女性の「働く」を応援する  
イベント in 飯能・日高

日時 8月25日(金)  
午後1時～3時30分  
場所 飯能市市民活動センター(丸広百貨店飯能店7階)  
対象 就職を希望する女性  
内容 セミナー  
「面接での印象力アップの秘訣」  
〇ミニ合同企業説明会・相談会  
講師 キャリアカウンセラー  
費用 無料  
申し込み 県女性キャリアセンターホームページから  
問い合わせ 県女性キャリアセンター ☎048-601-5810



費用 無料  
申し込み 8月15日(火)以降に、電話または直接各地域包括支援センターへ

場所	期日	申し込み・問い合わせ
高麗公民館	9月14日(木)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	9月26日(火)	
高麗川公民館	9月1日(金)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	9月12日(火)	
高萩北公民館	9月5日(火)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	9月19日(火)	

※できるだけ自宅に近い場所をご利用ください。

夏休み国際交流企画  
スリランカのお菓子づくり教室

スリランカ人の講師と一緒にお菓子を作りながら英語やスリランカの文化を学びませんか。英語はできなくても大丈夫です。  
日時 8月21日(月) 午後1時～3時  
場所 高萩公民館  
対象 市内在住の小・中学生  
人数 20人(申し込み順)  
講師 ファティマさん  
費用 無料  
持ち物 エプロン、三角巾  
申し込み 8月14日(月)までに、電話または直接左記へ  
問い合わせ 日高市国際交流協会(総務課内) ☎98912111

費用 無料  
申し込み 8月14日(月)までに、電話または直接左記へ  
問い合わせ 日高市国際交流協会(総務課内) ☎98912111

楽しく歩こう！9月の定例健幸ウォーキング！

公民館名・連絡先	日時	テーマ
武蔵台公民館 ☎982-2950	9月27日(水) 午前8時45分～正午	秋の横手溪谷散歩 集合・解散 武蔵台公民館 人数 30人(申し込み順) 申し込み 8月8日(火)から、武蔵台公民館へ(当日申し込み不可)
高麗公民館 ☎989-2381		
高麗川公民館 ☎989-9110	9月8日(金) 午前9時～正午	市内農家めぐり 集合・解散 高麗川公民館 人数 30人(申し込み順) 申し込み 8月8日(火)から、高麗川公民館へ(当日申し込み不可)
高麗川南公民館 ☎989-1000		

※問い合わせ・申し込み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。