

初心者歓迎！
日高四半的弓道大会

日時 12月10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」
対象 団体の部は小学生以上、個人の部は中学生以上
※小学生は保護者の同伴が必要です。
人数 団体の部：12チーム(申し込み順・同一団体からは6チームまで) 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、室内履き、飲み物
申し込み 11月8日(水)から30日(木)までに、左記または市内各公民館・文化体育館「ひだかアリーナ」にある申し込み用紙に記入の上、FAXまたは直接左記へ
問い合わせ 生涯学習課市民スポーツ担当

普通救命講習Ⅰ

日時 11月24日(金) 午前9時～11時
場所 飯能日高消防署
対象 日高市・飯能市・入間市・狭山市・所沢市に在住・在勤・在学している中学生以上の人
人数 20人(申し込み順)
講師 消防署職員
費用 無料
※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(金)以降に、電話で左記へ

高麗川公民館①
高麗川南公民館②

高麗川公民館① ☎089-26881
高麗川南公民館② ☎089-10000
◆本格キムチづくり教室
期日・人数
①12月14日(木)・20人(申し込み順)
②12月20日(水)・12人(申し込み順)
時間 午前10時～正午
対象 成人
講師 吉川しず江さん
費用 1000円
持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具
申し込み開始日 11月21日(火)
※日曜日・祝日を除く。
※申し込みは各公民館へ。

高麗川南公民館

◆ポールde腰痛予防ストレッチ
日時 11月30日(木) 午前10時～11時
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
※ポールは貸し出しします。
申し込み開始日 11月10日(金)

◆モルック体験教室

日時 12月11日(月) 午前10時～11時
※雨天中止です。
対象 成人
人数 12人(申し込み順)

※午前9時から午後5時まで(土日・祝日を除く)。
※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。
問い合わせ 飯能日高消防署消防管理課 ☎974-7226



巡回聴覚障がい者相談

日時 12月6日(水) 午前10時～正午
場所 総合福祉センター「高麗の郷」
対象 聴覚障がい者または聴覚障がい者と関わりのある人
費用 無料
申し込み 不要(直接会場へ)
※訪問相談(午後)を希望する人は電話またはFAXで、事前に左記へご連絡ください。
問い合わせ 埼玉聴覚障害者情報センター
☎048-814-3353
FAX 048-814-3355



申し込み・問い合わせは
電話または直接各公民館へ
開催場所は原則各公民館です

高麗川公民館

◆宮沢賢治講座
日時 11月22日(水) 午後2時～4時
対象 成人
人数 30人(申し込み順)
費用 無料
講師 佐藤隆夫さん
持ち物 筆記用具、飲み物

武蔵台公民館

◆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29日(水) 午前10時～11時
対象 成人
人数 25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、健康ポイント手帳(お持ちの人)
申し込み開始日 11月7日(火)
◆子育てママのリラクソスヨガ
日時 12月7日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 子育て中の人
人数 15人(申し込み順)
講師 平山姿慧さん

申し込み開始日 11月7日(火)

◆子育てママ・リフレッシュヨガ

日時 11月29日(水) 午前10時～11時
対象 未就園児を子育て中で市内在住の女性
人数 10人(申し込み順)
講師 馨ヨガインストラクター
費用 無料
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの人)
※保育は付いていませんが、同室におもちゃコーナーを設置します。
申し込み開始日 11月8日(水)



◆コットン・フィールド・ダート・バンドコンサート

日時 12月2日(土) 午後2時～4時
対象 成人
人数 50人(申し込み順)
費用 無料
持ち物 飲み物
申し込み開始日 11月8日(水)

◆元気体操教室

日時 12月8日(金) 午後2時～4時
対象 成人
人数 20人(申し込み順)
費用 無料
講師 高橋春子さん

費用 無料
持ち物 ヨガマット(お持ちの人)
申し込み開始日 11月7日(火)
※保育を希望する人は、申し込み時にご相談ください。

◆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9日(土) 午後1時30分～3時
人数 80人(申し込み順)
演奏 フルード：秋間茂さん、大平年明さん、加藤洋子さん、立川知子さん
ギター：長谷川健さん
費用 無料
申し込み開始日 11月9日(木)

◆クリスマスリズムミック

日時 12月16日(土) 午前10時30分～11時30分
対象 未就学児と保護者
人数 10組(申し込み順)
講師 花園ゆうきさん、岩品はるかさん
費用 無料
持ち物等 動きやすい服装
申し込み開始日 11月10日(金)

◆NISAって何？NISAの基礎知識

日時 12月14日(木) 午後1時30分～3時
対象 成人
人数 20人(申し込み順)
講師 日本証券業協会金融・証券インストラクター
費用 無料
持ち物 筆記用具

持ち物等 床の上に敷くタオル、タオル、動きやすい服装、飲み物
申し込み開始日 11月16日(木)

◆小学生サッカー教室

日時 12月16日(土) 午前9時～11時30分
場所 高麗川小学校
対象 小学生
人数 20人
講師 (公財)日本サッカー協会公認コーチ
費用 無料
持ち物等 運動靴(スパイク可)、動きやすい服装、飲み物、サッカーボール(お持ちの人)
申し込み開始日 11月15日(水)



◆ラ・マンドリーナコンサート

日時 12月21日(木) 午後2時～3時30分
対象 60歳以上の人
人数 50人(申し込み順)
費用 無料
持ち物 飲み物
申し込み期間 12月20日(水)まで
※ラ・マンドリーナコンサートののみ、左記でも受け付けています。
高麗川南公民館 ☎089-10000



申し込み開始日 11月13日(月)

◆冬の運動教室

寒さに負けない！心と身体の健康体操
日時 12月16日・23日の土曜日 午後2時～3時
※1回のみ参加もできます。
対象 成人
人数 25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・健康ポイント手帳(お持ちの人)
申し込み開始日 11月7日(火)

◆暮らしを楽しむフラワーアレンジメント 新年を迎える

日時 12月28日(木) 午前10時～11時30分
対象 成人
人数 10人(申し込み順)
講師 荒井佳代子さん
費用 3000円(材料代)
※12月18日(月)までにお支払ください。
持ち物 はさみ、持ち帰り用の袋
申し込み期間 11月20日(月)～12月18日(月)
※保育を希望する人は、申し込み時にご相談ください。
※12月18日(月)以降のキャンセルの場合、返金はできません(当日使用する材料をお渡しします)。

