

地域包括支援センターの教室

共通事項
対象 65歳以上で市内に住所のある人
費用 無料
申し込み開始日 12月15日(金)
はつらつ健康教室
時間 午前10時〜11時30分
内容 ①目のフレイル予防、②耳のフレイル予防
日高口コトレ教室
時間 午後1時30分〜3時
内容 ロコモ体操、「膝痛予防」に合わせた理学療法士による体操・講話
講師 理学療法士

Table with 4 columns: 場所, はつらつ健康教室 期日, 日高口コトレ教室 期日, 申し込み・問い合わせ

第33回ひだか郷土かるた大会

彩の国21世紀郷土かるた県大会
日高予選
日時 令和6年1月14日(日)
場所 文化体育館「ひだかアリーナ」
対象 市内在住の小学生
種目
○団体競技(3人1チーム)
低学年の部(小学1年生〜3年生)
小学生の部(小学1年生〜6年生)
○個人競技(1対1の対戦)
県大会参加の条件 団体は「小学生の部」の上位2チーム、個人は上位2人の申し込みに限ります。

今月のひだかdeマルシェ

日時 12月25日(月) 午前10時〜午後1時(売り切れ次第終了)
場所 市役所玄関前
※マイバックをお持ちください。
※販売品目は、市ホームページ、市公式LINEでお知らせします。
問い合わせ 産業振興課農政担当

「もったいない」を「ありがと」へ

フードドライブ(食品寄付)へのご協力をお願いします
余った食品を持ち寄り、必要な人に提供することで、食品ロスの解消と食の支援につながる活動です。
日時 12月14日(木)・15日(金)
午前9時〜午後5時
場所 市役所101会議室
寄付できる食品 米、インスタント・レトルト食品、缶詰など常温保存可能で、未開封、賞味期限が2か月以上あるもの
寄付できない食品 生鮮食品、冷凍食品、開封済みのもの、汚れがあるもの
お問い合わせ 日高市社会福祉協議会 ☎985-9100

生活応援！ 年末フードパントリー

日時 12月28日(木) 午後3時〜7時
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 12月15日(金)以降
に、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。
お問い合わせ 日高市社会福祉協議会 ☎985-9100

生活応援！ 大人用おむつ等の無償提供

日時 12月22日(金) 午後2時〜4時
場所 総合福祉センター「高麗の郷」
申し込み 12月4日(月)以降に、電話または直接左記へ
※提供数に限りがあります。
お問い合わせ 日高市社会福祉協議会 ☎985-9100

公民館 イベント

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 ☎989-9110

小学生いけばな体験教室

日時 12月23日(土) 午前10時〜11時30分
対象 小学生(小学3年生以下は保護者同伴、4年生以上は児童のみ)
人数 10人(申し込み順)
講師 島村正泉さん
費用 1500円(教材費)
持ち物 筆記用具、タオル、持ち帰りの袋、ごみ袋(各自持ち帰り)
申し込み開始日 12月7日(木)

駿河台大学公開講座

期日・内容
○令和6年1月20日(土)・(男性と育児の現在地)作家 白岩文氏に聴く
○令和6年1月27日(土)・光のマジック 光でミクロの世界を見る
時間 午前11時〜正午
費用 無料
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 ☎042-972-1181

12月のおすすめ 健幸チャレンジ

◆ストレスを解消しましょう
ストレスがたまりすぎると心と体に悪影響が及び、メンタル不調に陥ってしまいます。自分に合ったストレス解消法を見つけ心身をリフレッシュしましょう。イギリスのサセックス大学の研究によると、わずか6分の読書でストレスを68%軽減できるといわれています。
ストレス解消のポイント
○ストレスをためすぎない
○ストレスから逃げない
○ストレス解消を先送りにしない
○困ったら助けを求めろ
11月21日時点の100ポイント達成者は、546人で、先着1,000人まで残り454人です。
問い合わせ 保健相談センター 健幸のまち推進担当 ☎985-5122
健幸ポイント対象イベント一覧▶

里親制度普及講座

上映会「ありがと、オカン」&里親制度説明(希望者には個別相談)
日時 令和6年1月27日(土) 午後1時30分〜4時
場所 鶴ヶ島市西市民センター(鶴ヶ島市新町4-17-8)
人数 100人
費用 無料
申し込み 左記へ電話または申し込みフォームから
問い合わせ 児童家庭支援センターシャローム ☎989-1535



スマートフォン教室(基本とキャッシュレス編)

日時 令和6年1月17日(水) 午後2時〜4時
対象 成人
人数 20人(申し込み順)
講師 スマホアドバイザー
費用 無料
持ち物 筆記用具
※スマートフォンは講師が用意します。
申し込み開始日 12月20日(木)



高萩公民館 ☎989-2145

ますますの理科教室「地球46億年の気候変動と現在の温暖化」

日時 令和6年1月13日(土) 午前10時〜11時30分
対象 小学校高学年以上の人
人数 100人(申し込み順)
講師 増嶋長一さん
費用 無料
持ち物 筆記用具
申し込み期間 令和6年1月12日(金)まで



楽しく歩こう！1月の定例健幸ウォーキング！

Table with 3 columns: 公民館名・連絡先, 日時, テーマ等

※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。