

場所	期日	時間	申し込み・問い合わせ
高麗公民館	4月13日(木)	午後1時30分～3時	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	4月25日(火)		
高麗川公民館	4月7日(金)		
高麗川南公民館	4月11日(火)		
高萩北公民館	4月4日(火)		
高萩公民館	4月18日(火)		

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。

日高ロコモ体操教室
 ～ロコモ体操に取り組みましょう～
対象 65歳以上で市内に住所のある人
人数 各20人(申し込み順)
内容 健康ロコモ体操、ストレッチ、テーマ「腰痛予防」に合わせた理学療法士による体操・講話等

**埼玉女子短期大学
科目等履修生(春学期生)募集**

生涯学習のニーズに合わせるため、社会人や主婦を対象に科目等履修生を募集します。春学期は、4月から7月まで(授業回数15回程度)で、ビジネスや英会話、中国語などの実践的な科目のほか、心理学、文化や社会などの教養科目も幅広く開講しています。
申込期間 3月1日(水)～13日(月)
受講料 1科目2万円
問い合わせ 埼玉女子短期大学広報室
 ☎986-15116



イベント

「日高もくせいの会」おはなし会
 「日高もくせいの会」による子ども対象のおはなし会です。
期日 3月12日・26日の日曜日
時間 午前10時30分から
場所 生涯学習センター
内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居
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
 ☎985-5121
味噌づくり教室
期日 3月15日(水)
時間 ①午前9時から ②午前10時から

**はつらつ健康教室
～フレイル予防教室～**

対象 65歳以上で市内に住所のある人
人数 各20人(申し込み順)



費用 無料
申し込み 3月15日(水)以降に、電話または直接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)
春の健幸運動教室
 体を動かして体力向上・免疫力向上を目指しましょう!
期日 4月15日・22日の土曜日
 ※1回のみ参加もできます。
時間 午後2時～3時
対象 成人
人数 20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(持っている人)
申し込み 3月7日(火)以降に、電話または直接左記へ
場所・問い合わせ 武蔵台公民館
 ☎982-29950

内容 フレイル予防の講話
費用 無料
申し込み 3月15日(水)以降に、電話または直接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	申し込み・問い合わせ
武蔵台公民館	4月11日(火)	午前10時～11時30分	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
高麗公民館	4月26日(水)		
高麗川公民館	4月19日(水)		
高麗川南公民館	4月24日(月)		
高萩北公民館	4月17日(月)		
高萩公民館	4月28日(金)		

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。

チエーンやピアス等の部品、型にしたいもの等
申し込み 3月8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



簡単お惣菜作り教室
日時 3月25日(土) 午前9時30分～正午
対象 成人
人数 8人(申し込み順)
講師 田中智春さん
費用 1000円(当日集金)
申し込み 3月4日(土)以降に、電話または直接左記へ
場所・問い合わせ 高萩北公民館
 ☎989-17322
**子育てママ・リフレッシュ講座③
シルバーアクセサリを作ろう**
 銀粘土を使ってシルバーアクセサリを作ってみませんか?
日時 3月25日(土)
期日 午前9時～午後1時(出入り自由)
対象 市内在住の未就学児を子育て中の女性
人数 12人(申し込み順)
講師 岡野真紀さん
費用 700円～1000円程度(当日集金)
持ち物等 持っている人は、シルバークラッシュ

親子でワクワク！たけのこ掘り
日時 4月15日(日)
 午前10時～11時30分(午前9時50分集合)
 ※雨天の場合、16日(日)に順延します。
場所 高麗郷古民家
対象 市内在住の小学生とその保護者
人数 10組(抽選)
費用 500円(1組)
 ※タケノコは1組3、4本持ち帰ることができます。
持ち物等 動きやすい服装、軍手、長靴、タオル、飲み物
申し込み 3月13日(月)午前9時から22日(水)午前0時までに、電子申請のみ受け付け
 ※抽選結果は、電子メールでお知らせします。
問い合わせ 高麗公民館
 ☎989-2381

**JR東日本高麗川駅
開業90周年イベント**

JR東日本高麗川駅は、4月15日(日)に開業90周年を迎えます。今後、駅舎改良工事も始まり、今の駅舎を見ることができるようになります。開業90周年記念と「90年間ありがとう」の気持ちを込めたイベントを開催します。
日時 3月25日(土) 午前10時～午後2時
場所 高麗川駅前広場
内容 ミニ新幹線乗車体験、こども駅長制服写真撮影、マスキュラ写真撮影会等
問い合わせ JR東日本高麗川駅
**生活応援！
フードパントリー**
日時 3月17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
 ※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
 ☎985-9100

