

| 場所 | 日時 | 内容 |
|----------------|----------|----|
| 高萩公民館 | 7月1日(水) | 講義 |
| | 7月8日(水) | 実習 |
| 総合福祉センター「高麗の郷」 | 7月15日(水) | 講義 |
| | 7月22日(水) | 実習 |
| 武蔵台公民館 | 7月29日(水) | 講義 |
| | 8月5日(水) | 実習 |

講師
講義：地域包括支援センター職員
実習：NPO法人友結会ふるさとけあ職員

もくせいの会「おはなし会」
日時 6月14日・28日の日曜日
午前10時30分～
場所 生涯学習センター
対象 子どもから大人までどなたでも
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
☎042-9805-5121

みんなで学ぶ おうち介護教室
介護保険制度や相談窓口等の情報、在宅の介護技術を学びます。
時間 午前10時～正午
対象 市内在住・在勤の人数・費用 各20人(申し込み順)・無料
持ち物等 動きやすい服装、飲み物
申し込み 6月8日(月)以降に、電話または直接左記へ
問い合わせ 日高市社会福祉協議会
☎042-9805-9100

モルツク教室
モルツクはフィンランドで始まったスポーツで、スキットルと言われる地面に立てて並べられる12本のピンにモルツクという木の棒を投げ当てて、その得点を競うものです。
期日 6月13日・27日、7月4日の土曜日(全3回)
※原則全ての回に参加してください。
時間 午前9時45分から受け付け、10時から1時間程度
場所 文化体育館「ひだかアリーナ」
対象 市内在住・在勤・在学の小中学生以上の人
人数 24人(申し込み順)
講師 日高市スポーツ推進委員
費用 100円(保険代等・初回に集金)
持ち物等 動きやすい服装、館内シューズ、飲み物
申し込み 6月8日(月)から11日(木)までに、電話または直接左記へ
問い合わせ 生涯学習課市民スポーツ担当
生涯学習課市民スポーツ担当

第35回大学公開講座 日高ライブリーカレッジ
期日 9月5日・19日、10月3日・17日、11月7日・21日の土曜日
場所 生涯学習センター
対象 どなたでも
人数 100人(申し込み順)
費用 2000円
申し込み 8月1日(土)以降に、電子申請または申込書を記入し直接左記・各公民館・市立図書館へ
※申込書は、左記・各公民館・市立図書館に設置予定です。
※内容等は、広報ひだか8月号をご覧ください。
問い合わせ 生涯学習課生涯学習担当
生涯学習課生涯学習担当

学校給食試食会
日時 7月8日(水) 午前10時20分～11時35分
場所 学校給食センター
※駐車場・駐輪場あります。
対象 18歳以上の市民
※食物アレルギー対応食提供不可です。
※児童・生徒の保護者と一緒に見学・試食となります。
※終了後、学校給食に関するアンケートがあります。

SAITAMA出会いサポートセンター(恋たま)出張登録会
日時 7月5日(日) 午前10時～午後4時
場所 生涯学習センター
対象(次の全てを満たす)
①結婚を希望し、自ら婚活する意志のある20歳以上の独身の人
②県内に在住・在勤または近い将来県内に移住を考えている人
③スマートフォン(電話回線のあるもの)を持っている人
※後日、独身証明書等の書類が必要です。
費用 1万1000円(市内在住または勤務先が企業会員の人は無料)
※入会面談時に住所の確認をします。
※20歳代限定の利用登録料無料キャンペーンを実施しています。
持ち物 写真付きの本人確認ができるもの(運転免許証等)
申し込み 7月2日(木)までに、恋たまホームページから「入会申込」・「仮登録」の後、「本登録(面談予約)」をしてください。
問い合わせ SAITAMA出会いサポートセンター(恋たま)事務局
☎048-789-7721

フォークリフト運転技能講習会
期日 7月25日(土)
学科 7月26日(日)
実技 7月26日(日)、8月1日(土)・2日(日)
場所 学科：日高市商工会館(南平沢1083)

父の日に贈ろう「アロマフレット教室」
抗菌防臭のかわいいシュキーパー作りと、アロマオイルを使ったハンドトリートメントの仕方を学んで、家族に感謝の気持ちを伝えましょう。
日時 6月20日(土) 午前10時～正午
対象 小・中学生
※小学1年生は保護者同伴
人数 12人(申し込み順)
講師 長谷川利英さん
費用 500円(当日集金)
持ち物 手拭きタオル、筆記用具、飲み物
申し込み 必要

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
○健康ポイント対象事業には、健康ポイント手帳(お持ちの)をお持ちください

高麗川南公民館 ☎042-989-1000

実技：市役所駐車場 運転免許証(普通自動車以上)を持つ人
人数 30人(申し込み順)
講師 トヨタL&F埼玉(株)
費用 4万円(教材費・税込み)
持ち物等 動きやすい服装、筆記用具、写真1枚(サイズ：縦3cm×横2.4cm)、運転免許証のコピー
※昼食、飲み物は用意します。
申し込み 入力フォームまたは直接左記へ
問い合わせ 日高市商工会
☎042-9805-2311

7月の地域包括支援センターの教室 **共通事項** 対象 65歳以上の市民 費用・申し込み 無料・不要

| 場所 | はつらつ健幸教室 (フレイル予防) | | | 日高ロコモ教室 (ロコモ予防) | | | 問い合わせ |
|---------|-------------------|--------------|----------|-----------------|------------|---|----------------------------|
| | 期日 | 時間 | 内容 | 期日 | 時間 | 内容 | |
| 武蔵台公民館 | 14日(火) | 午前10時～11時30分 | くりくり元気体操 | 28日(火) | 午後1時30分～3時 | ロコモティブシンドローム予防の体操(日高市健康ロコモ体操、ストレッチ、有酸素運動) ※ロコモ度の確認ができます。 | 高麗地域包括支援センター ☎042-982-0111 |
| 高麗公民館 | 27日(月) | | 簡単レクダンス | 9日(木) | | 高麗川地域包括支援センター ☎042-984-1362 | |
| 高麗川公民館 | 15日(水) | | 簡単レクダンス | 3日(金) | | 高萩地域包括支援センター ☎042-984-3001 | |
| 高麗川南公民館 | 27日(月) | | くりくり元気体操 | 14日(火) | | | |
| 高萩北公民館 | 21日(火) | | くりくり元気体操 | 7日(火) | | | |
| 高萩公民館 | 24日(金) | | 簡単レクダンス | 21日(火) | | | |

「歩こう！健幸測定会」に参加してみませんか
運動不足を感じている人にご参加ください

6か月間ウォーキングを行って、健康づくりを行う教室です。初回と6か月後に体力測定を行いますので必ず両日参加してください。
参加には、市が交付する「健幸ポイント手帳」と県が提供する「コバトンALKOOマイレージ」アプリを活用し、毎日楽しく歩けるようにサポートします。また、ポイントをためてすてきなプレゼントの応募もできます。

| 内容 | 期日 |
|-------------------------|------------------------------|
| 体力測定(初回) ※いずれか1回参加 | 6月28日(日)午前 7月1日(水)午前 |
| 講習会① | 8月ごろ |
| 講習会② | 10月ごろ |
| 体力測定(6か月後) ※いずれか1回参加 | 令和9年1月11日(祝)午前 1月12日(火)午前 |

場所 生涯学習センター
対象・人数 市民・120人(申し込み順)
講師 埼玉医科大学理学療法士 他
費用 無料
申し込み 電子申請または電話で下記へ
問い合わせ 保健相談センター健幸のまち推進担当 ☎042-985-5122

人数 13人(申し込み多数の場合は抽選)
費用 350円(当日おつりのないように現金で支払い)
申し込み 6月15日(月)から30日(火)午後3時まで、電子申請またはFAXで左記へ
※キャンセルする場合は、7月6日(月)の午後3時までに、左記への連絡が必要です。それ以降はキャンセル料が発生します。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問い合わせ 学校給食センター
☎042-9805-3600
FAX 042-9805-3602

シルバー人材センターの入会説明会
市内在住で60歳以上の元気で働く意欲がある人を募集しています。
日時 6月18日、7月16日、8月20日の木曜日 午前9時30分から
作業内容 植木作業、除草作業(草刈り・草むしり)、屋内外清掃作業、カーポート整理作業、事業所内軽作業、施設窓口管理、駐輪場整理など
申し込み 電話または直接左記へ(事前予約制)
場所・問い合わせ 日高市シルバー人材センター(総合福祉センター「高麗の郷」敷地内)
☎042-9805-5858