

日高ロコモトレ教室

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「痛みの緩和」に合わせた理学療法士による体操・講話等

費用 無料

場所	期日	時間	申し込み・問い合わせ
高麗公民館	令和5年1月13日(金)	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	令和5年1月24日(火)		高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川公民館	令和5年1月6日(金)		高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高麗川南公民館	令和5年1月10日(火)		
高萩公民館	令和5年1月17日(火)		
高萩北公民館	令和5年2月7日(火)		

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。

申し込み 12月12日(月)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)

親子リフレッシュ講座③

1月は、お正月あそびをします。

日時 令和5年1月18日(水) 午前10時～11時

対象 未就学児(おおむね1歳～6歳)とその保護者

人数 10組(申し込み順)

講師 母子のスキンシップサークル 指導者 関みかさん

費用 無料

持ち物等 飲み物、いつものお出かけセット

申し込み 12月14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

終活すべきこと
〜相続対策で必要な準備〜

日時 令和5年1月27日(金) 午後2時～3時30分

対象 成人
人数 20人(申し込み順)

講師 行政書士かわばた福祉法務事務所 川畑静美さん

費用 無料

持ち物 筆記用具

申し込み 12月6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 ☎982-2950

駿河台大学オンライン公開講座
期日・内容

はつらつ健幸教室

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)
内容 脳トレ

※日高市健康ロコモ体操は、全ての講座で行います。

費用 無料

場所	期日	時間	申し込み・問い合わせ
武蔵台公民館	令和5年1月10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	令和5年1月25日(水)		高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
文化体育館「ひだかアリーナ」	令和5年1月18日(水)		高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高麗川南公民館	令和5年1月23日(月)		
高萩北公民館	令和5年1月16日(月)		
高萩公民館	令和5年1月27日(金)		

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。

申し込み 12月12日(月)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)

○12月17日(土)・知って得する！ナースの仕事〜日常に活かす看護の知恵〜
○令和5年1月28日(土)・老後の安心講座(終活について等)

時間 午前11時～正午

申し込み 開催日の4日前の午後1時までに、電子メールで左記へ

※申し込み講座名、氏名(フリガナ)、郵便番号・住所、電話番号、メールアドレス、性別、生年月日を明記してください。

※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 ☎972-1181
✉univext@surugatai.ac.jp

生活応援!
年末フードパントリー

日時 12月28日(水) 午後2時～7時

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

申し込み 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。

問い合わせ 日高市社会福祉協議会 ☎985-9100

保護者向け
「就活中のお子様とのコミュニケーション」講座

日時 令和5年1月13日(金) 午後2時～4時

対象 就活中の高校、専門学校、短大

至福のひと時

指圧・マッサージ・お灸講座

期日・費用
①指圧 令和5年1月6日(金)・無料
②マッサージ 令和5年1月13日(金)・100円
③お灸 令和5年1月20日(金)・300円

時間 午前10時～11時30分

対象 成人

人数 各日20人(申し込み順)

講師 はり灸みつき堂 森孝史さん

持ち物等 タオル、飲み物、筆記用具、手ぬぐい①、ハンドクリーム②、持っている人


※袖や裾がめくりやすい服装でご参加ください。

申し込み 12月8日(木)以降に、電話または直接左記へ

※1回のみの参加もできます。
※保育を希望する人は、申し込み時にご相談ください。

場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-2950

健幸ポイントが貯まるのは
令和5年
1月31日(火)まで



健幸ポイント事業

※健幸ポイント手帳をお持ちください。

運動普及教室
筋トレで体力アップ教室
〜健幸のための基礎をつくりましょう〜

日時 令和5年1月11日(水)

場所 大学の新卒、既卒3年、中退または35歳以下の子どもを持つ保護者
人数 6人

費用 無料

申し込み 令和5年1月11日(水)までに、電話で左記へ

場所・問い合わせ ハローワーク飯能(飯能市大字双柳94-15) ☎974-2345

体力・運動能力アップ! コーディネーショントレーニング

期日	対象	人数
令和5年1月21日(土)	5歳児から小学生までとその保護者(祖父母可)	10組
令和5年1月28日(土)	小学生	20人

コーディネーショントレーニングは、運動能力を中心とした本来人間が持っている能力を引き出す「脳-神経系」のトレーニングです。

時間 午前10時～11時30分

講師 駿河台大学スポーツ科学部教授 狐塚賢一郎さん

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、靴、汗拭きタオル、飲み物

申し込み 12月8日(木)以降に、電話または直接左記へ

※1月21日の保育を希望する人は、申し込み時にご相談ください。

問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-2950

楽しく歩こう! 1月の定例健幸ウォーキング!

公民館名・連絡先	日時	テーマ
高麗公民館 ☎989-2381	令和5年1月25日(水) 午前9時～正午	高麗神社から白銀平、滝沢の滝を歩く 集合・解散 高麗神社参集殿下 人数 15人(申し込み順) 申し込み 12月8日(木)から、高麗公民館へ(当日申し込み不可)
武蔵台公民館 ☎982-2950		
高麗川公民館 ☎989-9110	令和5年1月13日(金) 午前9時～正午	新春神社巡り 集合・解散 高麗川公民館 人数 15人(申し込み順) 申し込み 12月8日(木)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。

午前9時30分～11時15分

場所 生涯学習センター

人数 30人(申し込み順)

講師 理学療法士 丸谷康平さん

費用 無料

持ち物等 飲み物、タオル、運動ができる服装

申し込み 12月12日(月)以降に、電話または直接左記へ

問い合わせ 保健相談センター健康支援担当 ☎985-5122

