

埼玉西部消防局・所沢市消防出初式

埼玉西部消防局では、所沢市と共催で消防出初式を実施します。

日時 1月7日(土) 午前10時～正午
(小雨決行)

場所 所沢航空記念公園内(所沢航空発祥記念館南側)

問い合わせ 埼玉西部消防局
☎04-2929-9120

埼玉県行政書士会飯能支部 無料相談会

日時 1月10日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 市立図書館

相談内容 相続・遺言など生活の中の悩みや、法人設立・許認可取得など事業活動

申し込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ

埼玉県行政書士会飯能支部 あわた
☎090-9859-4969

男女共同参画 オンライン講演会

「働く女性必見!職場のストレス対処法」

日時 2月18日(土) 午後1時30分～3時

対象 日高市・入間市・所沢市・飯能市・狭山市に在住・在勤・在学の人数

90人(申し込み順)

講師 健康リスクコミュニケーション学者 蝦名玲子さん

費用 無料

申し込み 1月4日(水)以降に、電話で

左記へ
※電子申請でも申し込みできます。
※申込者限定の見逃し配信もあります。



問い合わせ 総務課人権推進・市民生活担当

健幸ポイント事業

※健幸ポイント手帳をお持ちください。

健幸食事術

食生活や栄養について、ゲームなどを交えながら、楽しくお話しします。

日時 1月26日(木)

午後1時30分～2時30分

対象 成人

人数 15人(申し込み順)

講師 市管理栄養士

費用 無料

申し込み 1月13日(金)以降に、電話または直接左記へ

場所・問い合わせ 高麗川南公民館

☎989-1000



**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

場所	期日	時間	申し込み・問い合わせ
武蔵台公民館	2月14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	2月22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」	2月15日(水)		高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高麗川南公民館	2月27日(月)		
高萩北公民館	2月20日(月)		
高萩公民館	2月24日(金)		

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。

人数 各20人(申し込み順)
内容 脳トレ
※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。
費用 無料
申し込み 1月10日(火)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)

楽しく歩こう! 2月の定例健幸ウォーキング!

公民館名・連絡先	日時	テーマ
高麗川南公民館 ☎989-1000	2月10日(金) 午前9時～正午	冬のメッツアまで歩こう 集合・解散 高麗川南公民館 人数 15人(申し込み順) 申し込み 1月10日(火)から、高麗川南公民館へ(当日申し込み不可)
高麗川公民館 ☎989-9110		
高萩公民館 ☎989-2145	2月4日(土) 午前9時～正午	川越七福神巡り 集合・解散 川越駅(JR川越線改札前) 人数 15人(申し込み順) 申し込み 1月10日(火)から、高萩公民館へ(当日申し込み不可)
高萩北公民館 ☎989-7322		

※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。