

消しゴムはんこ体験教室

花の消しゴムはんこを彫ります。

期日 2月11日(祝)、3月11日(土)

時間 午後1時30分～3時

対象 成人(中学生以上可)

人数 各回15人(申し込み順)

講師 EMIさん

費用 500円(材料代・各回当日集金)

持ち物 筆記用具、持っている人は彫

刻刀(丸・三角)、カッターナイフ、

マット

申し込み 各回前日までに、

電子申請、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



プログラミング教室(入門編)

プログラミングを知って、タブレットやパソコンを自由に使いこなすように。

日時 2月18日(土)

午前10時～11時30分

対象 小学4年生～6年生

人数 12人(申し込み順)

※保護者も参加できます。

講師 金澤郁美さん

費用 無料

持ち物 iPhoneまたはiPad、
筆記用具、飲み物
※プログラミング学習のアプリをダウンロードします。
申し込み 2月7日(火)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
☎989-11000

SNSは楽しいの？怖いの？

日時 2月25日(土)

午前10時～11時30分

※午前11時から30分間は、個別相談に応じます。

対象 小学4・5・6年生とその保護者

人数 12組(申し込み順)

講師 金澤郁美さん

費用 無料

持ち物 スマートフォン、筆記用具、
飲み物

申し込み 2月7日(火)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

☎989-11000



味方になりきるコミュニケーション

「セルフケアと落ち込んだ人への声かけの仕方」ゲートキーパー講座

ゲートキーパーとは、生きることを

申し込み 2月21日(火)から3月3日(金)

までに、電話または直接左記へ

場所・問い合わせ 高麗公民館

☎989-23381

大回り乗車で鉄道旅をやってみよう

大都市近郊区間の特例運賃を活用して、日帰り鉄道旅を考えてみましょう。

日時 3月11日(土)

午前10時～11時30分

人数 10人(申し込み順)

費用 無料

持ち物 筆記用具

申し込み 2月13日(月)から3月9日(木)

までに、電話または直接左記へ

場所・問い合わせ 高麗公民館

☎989-23381



認知症サポーターステップアップ講座
～認知症の人の視点から対応の仕方を学ぼう～

日時 3月1日(水)

午後1時30分～3時30分

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

内容 認知症サポーター養成講座のお

さらい、認知症の人の視点から対応

の仕方を学ぶ

対象(次の全てにあてはまる人)

①市内在住・在勤・在学の人

②原則として認知症サポーター養成講座(※)を受講済みであること

※認知症サポーター養成講座とは、認知症に関する知識を学ぶために、地域・職場等で開催している講座です。

支援する人です。多くの人が気づき、
支え合うために、大切なポイントを学
んでみませんか。

日時 2月21日(火)

午後1時30分～3時

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」

対象 市内在住・在勤の人

人数 50人

講師 日本ゲートキーパー協会 大小

原利信さん

費用 無料

申し込み 2月17日(金)まで

に、電子申請、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



ポールde肩甲骨ほぐし

日時 2月22日(水) 午前10時～11時

対象 成人女性

人数 6人(申し込み順)

講師 平野紀子さん

費用 無料

持ち物等 タオル、飲み物、動きやす

い服装、マスク

※ポールは貸し出します。

申し込み 2月9日(木)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

かたい身体ほっとかないでYOGA

柔軟性はすぐつきます！ヨガで一緒にリフレッシュしましょう。

期日 2月24日、3月3日の金曜日(全
2回)

時間 午後1時30分～3時30分

対象 成人

人数 12人(申し込み順)

講師 佐成千佳さん

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、筆記用具、

ヨガマット(持っている人)

申し込み 2月9日(木)から

17日(金)までに、電子申請、

電話または直接左記へ

場所・問い合わせ 高麗公民館

☎989-23381



相続にかかわる税のおはなし

日時 2月27日(月)

午後1時30分～3時

対象 成人

人数 15人(申し込み順)

講師 徴税アドバイザー 村上光義さん

費用 無料

持ち物 筆記用具

申し込み 2月6日(月)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

場所	期日	時間	申し込み・問い合わせ
高麗公民館	3月10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	3月28日(火)		高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川公民館	3月 3日(金)		高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高麗川南公民館	3月14日(火)		
高萩北公民館	3月 7日(火)		
高萩公民館	3月14日(火)		

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。

日高口コトレ教室
～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)

