

場所	期日	時間	申し込み・問い合わせ
武蔵台公民館	3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	3月22日(水)		
文化体育館「ひだかアリーナ」	3月15日(水)		高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	3月27日(月)		
高萩北公民館	3月20日(月)		高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	3月24日(金)		

※できるだけ自宅に近い会場をご利用ください。

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)
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。

セレモニーコーデにピッタリ！ コサージュを作ろう

日時 3月11日(土)
午前10時～11時30分
対象 市内在住の未就学児の子育て中の女性
人数 12人(申し込み順)
講師 川村敏江さん
費用 1200円
持ち物 エプロン、グルーガン(持っている人)
申し込み 2月8日(水)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 高麗川公民館
☎989-9110



SGSおやじバンド スプリングコンサート

日時 3月11日(土)
午前10時30分～11時30分

費用 無料
申し込み 2月10日(金)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)

モルツク体験

日時 3月18日(土) 午前10時～11時
人数 12人(申し込み順)
費用 無料
協力 武蔵台・横手台地区スポーツ協会
持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物
申し込み 2月8日(水)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



福祉のお仕事してみませんか？ ～地域就職相談会～

日高市、飯能市、毛呂山町の福祉施設が集まる就職相談会を開催します。無資格・未経験で働ける職場もありますので、お話だけでも聞きにきてください。

日時 2月28日(火)
午後2時～3時30分
場所 飯能市市民活動センター(丸広百貨店飯能店7階)
費用 無料
問い合わせ 社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会福祉人材センター
☎048-8333-8033
※月曜日から金曜日の午前10時から午後5時まで(祝日を除く)

家族のためのメンタルヘルス講座 ～精神科のお薬について～

身近な人の心の病に、一人で悩んだり、不安を感じていませんか。心の病を抱えた人との上手な付き合い方を一緒に学びませんか。
日時 2月22日(水)
午後2時～3時30分
場所 MORO HAPPINESS 館(毛呂山町毛呂本郷1006)
対象 精神に障がいがある人の家族で、日高市・坂戸市・越生町・鳩山町・毛呂山町在住の人
※当事者は含みません。
人数 20人
講師 丸木記念福祉メディカルセンター 薬剤師
費用 無料
申し込み 2月17日(金)までに、電話で左記へ
※定員に達していない場合は、当日参加できます。
問い合わせ 地域活動支援センターのぞみ ☎049-276-2088