

## ダンボールでASIMOを作るう!

簡単でかつこいASIMOを作ってみませんか。

日時 2月10日(土)

午前10時～正午

場所 高麗川南公民館

対象 小学生

人数 30人(申し込み順)

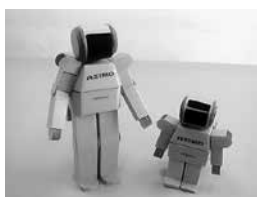
講師 HONDAドリームハンズスタッフの皆さん

費用 無料

申し込み 1月12日(金)以降の午前8時30分から午後5時までに、電話または直接左記へ(日曜日を除く)

問い合わせ 高麗川南公民館

☎9899-1000



## 障害年金講演会・個別相談会

期日 2月4日(日)

時間 講演会…午後1時30分～2時20分、個別相談会…2時30分～4時

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」

対象 障がい(身体・精神)のある人・その家族、障がいに関する心のある人

講師 年金サポート会員の社会保険労務士

費用 無料

申し込み 講演会に関しては不要です。個別相談会は、当日申し込みもできますが、事前申し込みの人を優先します。

電話で左記へご連絡ください。

問い合わせ 年金サポート会

渡部 ☎04-2949-1150

7

## 税理士・司法書士・社労士・行政書士による無料相談会

遺言、相続、成年後見、離婚等でお悩みの人、どうぞお気軽に無料相談会をご利用ください。

日時 1月12日(金)、2月10日(土)、3月9日(金) 午後1時～4時

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

申し込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ 特定非営利活動法人お茶の子彩彩 田中 ☎080-1500216579

01500216579

2

## 西部総合相談センター 出張法律相談会(無料)

日時 1月17日(水)

午後1時30分～4時30分

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」

※1組1時間、予約制です。

内容 相続、遺言、登記、債務整理、成年後見など

申し込み 電話で総合相談センター ☎048-83817472へ

問い合わせ 埼玉司法書士会事務局 ☎048-86317861

61

## 城西健康市民大学 一身体験入学

日時 1月27日(土)

午前9時30分～正午

場所 城西大学(坂戸キャンパス)総合グラウンドおよび総合体育館アリーナ

対象 城西大学近隣市町に在住・在勤している人

人数 20人(申し込み順)

内容 ウォーキングの基本種目の復習

講師 城西大学経営学部准教授 平塚潤さん

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、室内用・屋外用運動シューズ

申し込み 1月10日(水)から16日(火)までに電話で左記へ(土・日曜日を除く)

問い合わせ 城西健康市民大学 ☎049-1271-7713

☎049-1271-7713

3

## 指圧・マッサージ・お灸講座

家庭でもできる指圧・マッサージ・お灸術を習得し、寒い冬

を乗り切りましょう。

期日・内容 1月18日(木)：指圧、1月25日(木)：マッサージ、2月8日(木)：お灸

時間 午前10時～11時30分

※1日のみの参加もできます。

場所 武蔵台公民館

対象 市内に在住・在勤している人

人数 各30人(申し込み順)

講師 はり灸みつき堂院長 森孝史さん

費用 指圧：無料、マッサージ：200円、お灸：300円

持ち物等 タオル、飲み物、筆記用具、健康ステップアップ手帳(お持ちの人)、袖や裾がめくりやすい服装、手ぬぐい(18日のみ)、ハンドクリーム(25日のみ)

※保育申込者は、おむつなどお子さんに必要な物をお持ちください。

申し込み 1月15日(月)までの午前8時30分から午後5時までに、費用を添えて直接左記へ(日曜日および祝日を除く)

※各日4人まで保育を受け付けます。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

82-2950

9

## 脳イキキ教室

認知症予防のために、楽しみ

ながらより良い生活の過ごし方について学んでみませんか。

対象 65歳以上の人

費用 無料

場所	期日	時間	内容	問い合わせ
高麗公民館	1月9日(火)	午前10時～11時30分	脳トレ(シナプソロジーという脳を活性化させるプログラム。誰でも簡単にできるエクササイズ等)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	1月15日(月)		認知症予防と食事についての講話(管理栄養士)	
高萩北公民館	1月15日(月)		合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	1月24日(水)		脳トレ(コグニサイズという頭の体操を加えた運動)	
文化体育館「ひだかアリーナ」	1月10日(水)		頭とからだの健康チェック(体力測定等)、簡単な脳トレ体操	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	1月22日(月)		認知症予防と食事についての講話(管理栄養士)	

※日高市健康口コモ体操は全ての講座で行います。

## 認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識や認知症の人への適切な接し方を学んでみませんか。

講座終了後には、「オレシリング」と「認知症サポーター証」をお渡しします。

### 期日・場所

① 1月20日(土) 高萩北公民館

② 2月1日(木) 高麗川公民館

時間 午前10時～11時30分

費用 無料

申し込み 電話または直接左記

へ(平日申し込み可)

### 問い合わせ

①については、高萩地域包括支援センター ☎984-1300

②については、高麗川地域包括支援センター ☎984-11362

1 2

## 介護予防教室

介護予防を元気づけながら行うことで、身体機能の低下を緩やかに、もしくは身体機能を維持・向上させることができます。

日時 1月9日・16日・23日・30日の火曜日

午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

対象 65歳以上の市内在住者で、自力で会場まで行くことがで

きる人またはその家族

内容 日高市健康口コモ体操、レクリエーション、講話等

費用 無料

持ち物 日高市健康口コモ体操のパンフレット(お持ちの人)

申し込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ

○高麗川地域包括支援センター ☎984-1362(第2・5火曜日)

○高麗地域包括支援センター ☎982-10111(第3・4火曜日)

新春武蔵越生七福神めぐり



七福神を巡って多くの福を手にし、幸せな1年のスタートとして歩いてみませんか。

期日 1月4日(木)

(雨天決行・荒天中止)

スタート時間・場所 午前9時～10時・法恩寺境内(越生駅徒歩2分)

ゴール時間・場所 正午～午後4時・東上閣駐車場

※当日参加ができません。

費用 無料

問い合わせ 越生町役場産業観光課 ☎049-1292-131

2 1

## 図書館映画会

### 「金曜シネマ」のお知らせ

上映作品 「鉄道員(ぽっぽや)」(112分)

16mmフィルム作品

監督：降旗康男、出演：高倉健、大竹しのぶ、

広末涼子、吉岡秀隆ほか

日時 1月19日(金)

午前9時30分開場、10時から上映

場所 生涯学習センター

費用 無料

申し込み 不要(直接図書館へ)

## 企画展示のお知らせ

展示場所 図書館内

一般向け

展示内容 「百人一首・かるた」

正月の風物詩としてなじみの深い百人一首やかかるたに関する資料の展示を行います。日本の伝統文化に触れてみませんか。

展示期間 1月28日(日)まで

児童向け

展示内容 「冬のおくりもの」

寒い季節にぴったりの雪や雪だるまの本を紹介し、お気に入りの本を見つけてくださいね！

展示期間 1月28日(日)まで

一般・ヤングアダルト向け

展示内容

「本との出会い、人との出会い、ビブリオバトル」  
日高市立図書館で開催したビブリオバトルで紹介された本をはじめ、昨年度の高校生、大学生のビブリオバトル全国大会の決戦で紹介された本を展示します。

## 市立図書館から

☎985-5121

開館時間 午前9時～午後7時

休館日

1月1日(祝)～3日(水)

29日(月)



## おはなしポケット

小さい子向け

日時 1月10日・17日・24日・31日の水曜日

午前11時から

大きい子向け

日時 1月6日(土) 午前11時から

## みんなで楽しむ百人一首

新春に、県立日高高等学校かるた同好会の皆さんと一緒に、百人一首を楽しみませんか。

日時 1月27日(土) 午前10時～正午

場所 生涯学習センター

対象 小学生以上

※2～3人のチームまたは個人でお申し込みください。

内容 百人一首のお話と競技かるた観戦、源平戦体験

講師 県立日高高等学校教諭 木田誠一さん、

県立日高高等学校かるた同好会の皆さん

費用 無料

申し込み 1月6日(土)以降に電話または直接市立図書館へ