

お灸体験講座

「お灸」でセルフケアをはじめてみませんか。
自宅でも気軽にできる「お灸」を体験しながら学びましょう。
腰の痛み・肩こりに悩んでいる方、お勧めです！

日時

○3月5日(月)

午前10時～11時30分

○3月9日(金)

午後1時30分～3時

※どちらも同じ内容です。

場所 高麗川南公民館

対象 成人

人数 各20人

講師 鍼灸師 村岡恵子さん

費用 1回300円(材料費)

申し込み 2月9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

☎989-11000



脳イキイキ教室

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	2月13日(火)	午前10時～11時30分	認知症予防と食事についての講話(管理栄養士)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	2月19日(月)		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)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩北公民館	2月19日(月)		合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)	
高萩公民館	2月28日(水)		口腔と認知症予防についての講話、口の体操、ブラッシング指導(歯科衛生士)	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14日(水)		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)	
高麗川南公民館	2月26日(月)		頭と体の健康チェック(体力測定等)、簡単な脳トレ体操	

※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。

うつ病家族教室

うつ病についての理解を深め、

うつ病のご家族と関わる上での参考にしてください。教室の後半では、ご家族同士で交流する時間もあります。

日時 3月7日(水)

午後1時30分～4時30分

場所 保健相談センター

対象 医療機関でうつ病の診断を受けている人がいる家族

人数 10人(申し込み順)

講師 武蔵の森病院 田島弘さ

費用 無料

申し込み 電話で左記へ

問い合わせ 保健相談センター

☎985-15122

2017オリンピックデーラン川越大会

オリンピックと一緒に約2.7kmをジョギングするほか、トークショーやサイン会を開催！ハードル、サッカー、スナッグゴルフの体験もできます。

日時 3月31日(土) 午前8時受

付開始、9時30分～正午

場所 川越運動公園(川越市下

老袋388番地1)

人数 1000人(抽選)

費用 無料

※申し込み方法等は、川越市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 川越市オリンピック

大会室 ☎049-12241

6315

市立図書館から

☎985-5121

開館時間 午前9時～午後7時

休館日

2月12日(祝)～16日(金)
(蔵書点検を実施するため)
2月26日(月)



大人のためのおはなし会

おはなしの世界をゆっくり、たっぷり楽しんでみませんか。

日時 3月12日(月) 午前10時～11時30分

場所 生涯学習センター

申し込み 2月19日(月)以降に電話または直接市立図書館へ

※お子さんを連れての参加はご遠慮ください。

おはなしポケット

小さい子向け

日時 2月7日・21日・28日の水曜日
午前11時から

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 「ねこまみれ」

2月22日(木)の猫の日にちなみ、猫に関連した本の展示を行います。猫好きな司書が選んだ一冊、皆さんぜひ手にとってみてください。

展示期間 2月17日(土)～3月9日(金)

児童向け

展示内容 「家族」

「家族」をテーマにした本や、家族みんなで楽しめるお薦めの本を紹介します。ぜひ、家族皆さんで図書館へお越しください。

展示期間 3月25日(日)まで

広告

指圧

おかげさまで20周年！指圧サムズ 日高市高麗川1-4-10 ☎042-985-1556 出張指圧
医療保険による訪問リハビリマッサージ 厚生労働大臣認定国家資格取得指圧師