

日高コロトレ教室

骨や筋肉などの衰えが原因で、立ち座りや歩行に支障が出るロコモティブシンドローム。進行すると要介護状態や寝たきりになるリスクが高くなります。

筋肉や骨の寿命は自分で延ばすことができます。元気なうちからメンテナンスをすることで、いつまでも自分らしく生き生きと暮らしていきましょう。

日時 5月の毎週火曜日

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 市内在住の65歳以上の人で、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 日高市健康ロコモ体操、レクリエーション、講話等

費用 無料

持ち物等 運動しやすい服装・靴、飲み物

申し込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ 高麗地域包括支援センター ☎982-10111

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

申し込み 不要(直接会場へ)

場所	期日	時間	内容	問い合わせ
高麗公民館	5月14日(月)	午前10時～11時30分	合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	5月21日(月)		合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)	
高萩北公民館	5月21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
高萩公民館	5月23日(水)		認知症予防についての講話(認知症疾患医療センター職員)	
文化体育館「ひだかアリーナ」	5月9日(水)		認知症予防についての講話(認知症疾患医療センター職員)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	5月28日(月)	脳トレ(コグニサイズという頭の体操を加えた運動)		

※日高市健康ロコモ体操は、全ての講座で行います。

日時 6月20日(水)・21日(木)
場所 飯能日高消防署

甲種防火管理(新規)講習

対象 日高市・飯能市・入間市・狭山市および所沢市に在住・在勤の人

人数 80人(申し込み順)

費用 3650円(テキスト代)

持ち物 受講票、受講者本人の証明になるもの(運転免許証等)、筆記用具

申し込み 5月7日(月)から11日(金)までの午前8時30分から午後5時15分までに直接左記へ

問い合わせ 飯能日高消防署予防指導課 ☎974-17221



滝ノ入ローズガーデン 春のバラ祭り

周囲の自然と一体になった美しいバラ園です。

日時 5月18日(金)～6月3日(日)

午前9時～午後4時

場所 ゆずの里オートキャンプ場隣(毛呂山町大字滝ノ入910)

内容 バラの苗木、地元特産物等の販売

入園料 300円(駐車場無料)

※ペットは入園できません(盲導犬可)。

問い合わせ 滝ノ入ローズガーデン ☎070-416119

465

第16回飯能新緑ツーデーマーチ

～笑顔のウォーカー 緑と清流 ひとつになって～

飯能市全域および日高市の一部の地域がコースとなった国内最大級のウォーキングイベント「飯能新緑ツーデーマーチ」が開催されます。たくさんの方の参加をお待ちしています。

なお、大会当日は、周辺地域にご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

天覧山・多峯主山・吾妻峡・南高麗・名栗ルート				精明・宮沢・加治・高麗郷・吾野ルート				ゴール
大会1日目・5月26日(土)				大会2日目・5月27日(日)				
コース	スタート場所	受け付け	出発	コース	スタート場所	受け付け	出発	中央会場 正午～午後4時
30km(名栗) 実距離▶32.3km	名栗会場(名栗湖)	午前6時30分～	午前7時30分～8時30分	30km(吾野・高麗郷) 実距離▶31.4km	吾野駅(西武池袋線)	午前6時30分～	午前7時30分～8時30分	
20km(多峯主山・南高麗) 実距離▶20.7km	中央会場(飯能市役所)	午前8時～	午前8時30分～9時	20km(高麗郷) 実距離▶21.6km	中央会場(飯能市役所)	午前8時～	午前8時30分～9時	
15km(吾妻峡) 実距離▶16.8km		午前8時30分～	午前9時～9時30分	15km(加治) 実距離▶15.2km		午前8時30分～	午前9時～9時30分	
10km(多峯主山) 実距離▶10.6km		午前9時～	午前9時30分～10時30分	10km(精明・宮沢) 実距離▶12.1km		午前9時～	午前9時30分～10時30分	
5km(天覧山) 実距離▶7.4km		午前10時～	午前10時30分～11時	5km(精明) 実距離▶6.3km		午前10時～	午前10時30分～11時	

事前申し込み 5月14日(月)までに、郵便振り込み、インターネット等で申し込み

費用 大人1,500円、小・中学生、高校生800円、未就学児無料

※当日スタート会場でも申し込みできますが、参加賞が無くなり次第受け付け終了となります。当日申し込みの場合は、1日ごとに大人1,000円、小・中学生、高校生500円、未就学児無料となります。

※詳しくは、飯能市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 飯能新緑ツーデーマーチ実行委員会事務局 ☎972-6082