

## 音楽朗読劇 セロ弾きのゴーシュ

宮沢賢治の名作童話を音楽と語りと想像力で鑑賞する音楽朗読劇。本物のセロ(チェロ)弾きがゴーシュの役を演じる一風変わった演出が見どころです。

**日時** 10月14日(日)

午後1時30分～2時30分

**対象** 小学生以上

**人数** 50人(申し込み順)

**講師** 劇団こころのとり

竹林良さん、阿部眞弓さん

**費用** 無料

**申し込み** 9月6日(木)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(日曜日および祝日を除く)

**場所・問い合わせ** 高麗川南公民館 ☎989-10000

## 相撲稽古と名栗湖の眺望を楽しむツアー

県西部地域(ダイアプラン圏域)における観光資源を各市の市民がお互いに認識し合い、地域内外への魅力発信につなげていくことを目的にツアーを実施します。

今回は入間市の「相撲」と「繊維産業」、飯能市の「名栗湖などの自然環境」と「カヌー工房」「北欧童話の世界観を生かした公園」などを紹介します。

**期日** 10月4日(木)

**集合時間・場所** 午前7時30分 入間市駅前ロータリー集合

※午後5時ごろ、入間市駅前ロータリーでの解散を予定しています。飯能駅、入間市市民体育館での途中下車も可能です。

※各区間の移動は入間市のバスを利用します。

**対象** 県西部地域(日高市・飯能市・狭山市・入間市・所沢市)に在住・在勤・在学の人で、観光資源を体感するモニターとして参加し、その魅力発信に協力できる人

**人数** 各市5人(申し込み順)

**費用** 2000円

**申し込み** 9月13日(木)の午前9時以降に、電話または直接左記へ

**問い合わせ** 産業振興課商工観光担当

**味方になりきるコミュニケーション講座 ゲートキーパー入門研修**

身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。一人一人が、身近な人の様子を気に掛け、心のサインに気付き、支えていくことが、心の健康や命を守ることにつながります。これがゲートキーパーの役割です。

専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でできることが

ら、始めてみませんか。

**日時** 10月12日(金)

午後1時30分～3時30分

**場所** 高萩北公民館

**対象** ゲートキーパーに興味・関心のある人

**人数** 50人(申し込み順)

**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** 電話または直接左記へ

**問い合わせ** 保健相談センター ☎985-5122



## 西部総合相談センター 出張法律相談会(無料)

**日時** 9月5日、10月3日の水曜日

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)

**内容** 相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など

**申し込み** 電話で総合相談センター ☎048-838-747

2へ

**問い合わせ** 埼玉司法書士会事務局 ☎048-863-786

1

## 埼玉行政書士会飯能支部 市民無料相談会

相続・遺言など生活の中での悩みや、法人設立・許認可取得など事業活動に関する相談を受け付けます。

**日時** 9月12日(水)

午後1時30分～3時30分

**場所** 生涯学習センター

**申し込み** 不要(直接会場へ)

**問い合わせ** 埼玉県行政書士会飯能支部 ☎989-9909

## 硬式テニス教室

**日時** 9月30日、10月7日・14日・21日の日曜日(全4回)

午前9時～11時

※雨天中止、予備日10月28日(日)

**場所** 日高総合公園

**人数** 一般の部40人、ジュニアの部(小学4年生から中学3年生まで)20人

**費用** 一般の部1000円、ジュニアの部500円(当日集合・保険代を含む)

**申し込み** はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、9月14日(金)までに左記へ

**問い合わせ・郵送先** 〒350-1213 大字高萩2305-2104、日高市テニス協会 会合田フサ子宛 ☎985-

3610

## 卓球教室

気軽に楽しめる卓球で爽やかな汗を流してみませんか。

**日時** 10月6日・20日・27日の土曜日 午後1時～5時

**場所** 文化体育館「ひだかアリーナ」

**対象** 中学生以上の市内在住・在勤者で、初級者・初めての人

**人数** 25人(申し込み順)

**講師** 日高市卓球連盟役員

**費用** 無料

**持ち物** 室内履き、飲み物

※ラケットは貸し出しができません。

**申し込み** 10月3日(水)までに左記へ

**問い合わせ** ○日高市卓球連盟 小西 ☎989-1893

○文化体育館「ひだかアリーナ」 ☎985-2090



**講演会 明日から実践！  
あなたに役立つスポーツ栄養**

健康と運動能力アップにつながるスポーツ栄養の講演会を開催します。からだ作りや栄養に興味のある人、ウォーキングをしている人など、ぜひご参加ください。公認スポーツ栄養士である講師が、分かりやすくお話しします。

**日時** 10月14日(日)

午後1時30分～3時30分

**場所** 生涯学習センター

**人数** 100人

**講師** 高崎健康福祉大学 木村典代さん

**費用** 無料

**持ち物** 筆記用具

**申し込み** 9月3日(月)から10月9日(火)までに電話で左記へ

**問い合わせ** 保健相談センター ☎9855-5122

**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。

**日時** 10月13日(土)

午後1時30分～3時

**場所** 高萩公民館

**費用** 無料

**申し込み** 電話または直接左記へ(当日申し込み可)

**問い合わせ** 高萩地域包括支援

**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** 市内在住の65歳以上の人

センター ☎984-3001

場所	期日	時間	内容	問い合わせ
高麗公民館	9月10日(月)	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、簡単なエクササイズ等)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	9月19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	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩北公民館	9月18日(火)		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)	
高萩公民館	9月26日(水)		合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)	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」	9月12日(水)		合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)	
高麗川南公民館	9月25日(火)		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	

**費用** 無料

**申し込み** 不要(直接会場へ)

※日高市健康ロコモ体操は、全ての講座で行います。

**日高ロコモ教室**

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。元気なうちからメンテナンスをして、いつまでも生き生きと暮らしていきましょう。

**日時** 9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

**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 ☎982-0111

**秋の健康ウォーキング  
秋の風を味わいながら  
運動不足を解消しよう**

秩父方面へのウォーキングです。一緒に運動の心地よさを実感しましょう。

**日時** 10月25日(木) 午前8時45分～午後4時30分ごろ

※雨天時はお昼ごろまで、保健

**楽しく歩こう！ 10月の定例健康ウォーキング！**

公民館名・連絡先	テーマ・日時
高麗川公民館 ☎989-9110	<b>玉川上水を散策</b> 10月12日(金) 午前8時40分～午後1時ごろ ※高麗川駅に集合してください。
高麗川南公民館 ☎989-1000	※高麗川駅から東福生駅まではJRを利用します。 ※東福生駅で解散します。
高麗公民館 ☎989-2381	<b>高麗川の下流部を散策しよう！</b> 10月17日(水) 午前8時45分～正午ごろ
武蔵台公民館 ☎982-2950	※高麗神社参集殿下で集合・解散します。
高萩公民館 ☎989-2145	<b>秋を感じながら小畔川沿いを歩く</b> 10月13日(土) 午前9時～正午ごろ
高萩北公民館 ☎989-7322	※高萩北公民館に集合してください。

※時間やコースを変更する場合があります。

※申し込み・問い合わせは、各公民館へお願いします。

相談センター内で行える運動を実施します。  
**集合場所** 保健相談センター  
**人数** 25人(申し込み順)  
**講師** 日高市運動普及推進委員会  
**費用** 高麗川駅から長瀬駅までの交通費(往復)  
**持ち物等** 飲み物、タオル、弁当、雨具、運動ができる服装、ウォーキングシューズ、お持

ちの人は「生き生き健康手帳」  
**申し込み** 9月3日(月)以降に、  
電話または直接左記へ  
**問い合わせ** 保健相談センター  
☎9855-5122

