

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を学んでみませんか。

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	11月12日(月)	午前10時 ～11時30分	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)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	11月19日(月)		脳トレ(コグニサイズという頭の体操を加えた運動)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩北公民館	11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	11月28日(水)		認知症予防と食事についての講話(管理栄養士)	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」	11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等)	
高麗川南公民館	11月26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等)	

※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。

ラケットテニス教室

誰でも参加できるラケットテニス教室です。体を動かして爽やかな汗を流してみませんか。

日時 11月30日、12月7日・14日

場所 高麗中学校体育館

対象 小学4年生以上の人(3回参加できる人を優先)

費用 無料

持ち物 室内履き、飲み物

申し込み 11月5日(月)から27日(火)までに、電話または直接左記へ

問い合わせ 高麗公民館 ☎982-3381



卓球教室

今、卓球が熱い!! 優しい先生が卓球の基礎から教えます。初心者でも大歓迎です。

日時 11月21日・28日、12月5日

場所 高麗中学校体育館

対象 20歳以上の人(3回参加できる人を優先)

費用 無料

持ち物 室内履き、飲み物、お持ちの人は卓球ラケット

申し込み 11月5日(月)から16日(金)までに、電話または直接左記へ

問い合わせ 高麗公民館 ☎982-3381



シニア向け運動教室

「外出の機会が減っている」「体力に少し自信がなくなってきた」人にお勧めの教室です! 週に1回、運動指導経験を持つ専門スタッフが楽しく体操を指導します。3か月間みんなで体操を行い、生き生きと活動でき

る体作りをお手伝いします。

フィットネスこま

日時 12月12日から3月6日まで

の毎週水曜日(1月2日を除く) 午後0時30分～2時30分

場所 武蔵台病院(大字久保2-78-12)

フィットネスこまがわ

日時 12月19日から3月13日まで

の水曜日(1月2日を除く) 午後1時45分～3時45分

場所 かやま倶楽部(大字鹿山389-1)

共通事項

対象 次の全ての要件を満たす人

①市内在住の65歳以上の人

②全12回参加できる予定の人

③自力で会場まで行くことができる人

※体の状況により送迎が必要な人は、申し込み時に相談してください。

※平成29年度以降に、参加したことのある人は参加できません。

人数 各10人(申し込み順)

内容 簡単な体力測定や体操指導、市内で運動できる場所の紹介など

費用 無料

申し込み 11月9日(金)以降に、電話または直接左記へ

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)

レインボー

第20回もろやまゆずの里ウォーク

黄金色のゆずが実る里山をのんびり歩きませんか。完歩者全員に毛呂山町特産の「桂木ゆず」をプレゼント!

期日 11月23日(祝)(小雨決行)

集合場所 毛呂山町役場駐車場

コース 舗装路14km、舗装路7km、山道14kmの3種類

費用 小学生以上200円(保険代含む・当日集金)

持ち物 弁当、水筒、雨具

申し込み 氏名・電話番号(複数の場合は代表者)・人数・参加コースを電話、FAX、

毛呂山町ホームページ電子申請で左記へ

※詳しくは、毛呂山町ホームページをご覧ください。

問い合わせ 毛呂山町中央公民館 ☎049-294-1250、

FAX 049-294-1040

