

争続にならないために

「相続の話し合いを円満にするには…」「相続でトラブルにならないよう遺言書を作るには…」「判断能力が衰えたときの財産管理を適切にしよう」とは…」など、実例を交えて分かりやすくお伝えします。

日時 2月14日(金)

午後1時30分～3時

対象 成人

人数 60人(申し込み順)

講師 司法書士 中川博之さん

費用 無料

持ち物 筆記用具

申し込み 2月7日(金)までに左記へ

場所・問い合わせ 高萩公民館

☎989-2145



ボディセラピー 〜いつまでも元気に動けるからだづ〜

立ち方、歩き方などを変えたり、呼吸法を取り入れた体操を覚えて、いつまでも元気に動ける体づくりを目指しましょう。

期日・学習テーマ

○1月23日(木)・身体の使い方を

見直して、楽しく散歩しませんか？

○1月30日(木)・ロコモ・ヨガ体操を取り入れて、いつまでも元氣な体づくり。

時間 午後1時30分～3時

対象 成人

人数 12人

講師 青木和子さん

費用 無料

持ち物等 飲み物、動きやすい服装

申し込み 1月7日(火)から17日(金)までに、電話または直接左記へ

場所・問い合わせ 高麗公民館

☎989-2381

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、ツボを刺激して心身の体調を整え、寒い冬を乗り切りましょう!!育児中のお母さんもしフレッシュ!!

日時 1月14日(火)(指圧・21日(火)(マッサージ)・28日(火)(お灸)

対象 成人

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

※1日のみの参加もできます。

持ち物等 袖や裾がめくりやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、(お持ちの人は)生き活き手帳、手ぬぐい(14日)、ハンドクリーム(21日)

※保育申込者は、お子さんに必要な物をお持ちください。

申し込み 1月11日(土)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

(日曜日および年末年始を除く)

※保育を希望する人は、申込時に相談してください。

場所・問い合わせ 武蔵台公民館

☎982-2950



心がほっと休まるお灸体験

経絡について学び、心がほっと休まるお灸体験をしましょう。フルーティな香りのお灸を用意します。ぜひ、ご参加ください。

日時 1月25日、2月1日の土曜日 午前10時～11時30分

対象 成人

人数 各20人

講師 鍼灸師 村岡恵子さん

費用 各500円

持ち物等 タオル、飲み物、筆記用具、袖や裾がめくりやすい服装

申し込み 1月7日(火)から21日(火)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・月曜日を除く)

※保育を希望する人は、申込時に相談してください。

場所・問い合わせ 高麗川公民館

☎989-9110

ぬいぐるみ好きにはたまらない♪ぐりとぐらのぬいぐるみを作っちゃおう!

誰もが知っている絵本「ぐりとぐら」、そのぬいぐるみを作ります。初心者大歓迎!型紙から愛着のあるかわいいぐりとぐらの誕生!!

日時 2月5日(火)・6日(水)・12日(水)・13日(木)(全4回)

午前9時～正午

対象 成人

人数 8人(申し込み順)

講師 手編み師範 中村由紀子さん、河崎和子さん

費用 1000円(材料費2体分・事前支払い)

※講座では1体を作ります。

持ち物 筆記用具、裁縫セット(縫い針、木綿糸(白・太いもの8番程度)、マチ針、糸切ハサミ)

申し込み 1月9日(木)以降に直接左記へ

場所・問い合わせ 高麗川南公民館

☎989-1000

場所・問い合わせ 高麗川南公民館

☎989-1000



シニアヒップホップダンス 〜大好評第2弾!〜

初めてでも簡単、大人気のヒップホップダンス!いつまでも元氣なシニアを目指して、一緒に体を動かしましょう。レッツダンス!ダンス!ダンス!

日時 2月19日、3月4日・18日の水曜日

午前10時～11時30分

対象 60歳以上の人数

各20人(申し込み順)

※1回のみの参加もできます。

講師 重永富子さん

費用 無料

持ち物 飲み物、タオル、室内履き(上履き)

申し込み 1月8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

☎989-1000



はじめてのフラダンス！ 憧れのフラダンス、 はじめてみませんか？

フラダンスははじめて！という人向けの体験教室です。運動は得意ではないけれど、踊るのは好きという人にぴったりです。
日時 2月7日・14日の金曜日
午後1時30分～3時

対象 成人

人数 15人

講師 フラサークルハイビスカス指導者 川島寿子さん

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物、(お持ちの人は)生き生き手帳

申し込み 1月4日(土)から2月5日(水)までに、電話または直接左記へ(日曜日および祝日を除く)

※保育を希望する人は、申込時に相談してください

場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-2950

プリザーブドフラワーの コサージュ作り

生花と変わらない美しさを保つことができるプリザーブドフラワーを使って、世界に一つだけのオリジナルコサージュを作ります。卒業式、入学式。いろいろな場面で活用できます。

日時 2月27日(木)

午前10時～11時30分

対象 成人

人数 15人

講師 押し花ラベンダーの会指導者 荒井佳代子さん

費用 1800円(2月3日)までに直接左記へ)

持ち物 はさみ、持ち帰り用の袋

申し込み 1月6日(月)から2月3日(月)までに、電話または直接左記へ(日曜日および祝日を除く)

※保育を希望する人は、申込時に相談してください。

※材料準備のため2月3日(月)以降のキャンセルはご遠慮ください。キャンセルの場合は費用を返金しません(材料を渡します)。

場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-2950



1♡味噌く味噌造りに挑戦してみよう！

大好評!!おふくろの味「味噌」を学び、いろいろな味噌造りに挑戦してみよう。味噌造り体験でワンランクアップしませんか。

日時

○米こうじ味噌造り…1月31日(金)

午前10時30分～午後0時30分

○麦味噌造り…2月22日(土)

午前10時30分～午後0時30分

○おから味噌造り…3月26日(木)

午後1時30分～3時30分

対象 成人

人数 各12人

講師 田中智春さん

費用 米こうじ味噌造り・麦味噌造り…4500円、おから味噌造り…4000円

持ち物 エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、タオル、筆記用具

申し込み 1月7日(火)から25日(土)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)

場所・問い合わせ 高麗川南公民館 ☎989-1000

これでいいのだ！ 簡単、旨い、男メシ!!

料理デビューにぴったりの超初心者向け料理教室の第2弾。おいしくて簡単な肉団子の作り方と、体の温まる冬の根菜と肉団子の鍋を紹介。多彩にアレンジできる肉団子は冷凍しておくと、すぐに使えて便利です。アレンジのヒントも学べます。

日時 2月1日(土)

午前10時～午後1時

対象 成人男性

人数 8人(申し込み順)

メニュー 肉団子と肉団子鍋

講師 男の家事教室力ジオス代表 尾上元彦さん

費用 5000円

持ち物 エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、手拭きタオル

申し込み 1月9日(木)以降の午前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)

※材料準備のため1月25日(土)以降のキャンセルはご遠慮ください。

場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-2950



日高市防火安全協会講演会

日時 1月31日(金)

午後3時～4時

場所 生涯学習センター

内容 寄席

出演 三代目 雷門小助六さん

費用 無料

申し込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ 日高市防火安全協会事務局(飯能日高消防署予防指導課内)

☎974-7221



三代目 雷門小助六

第2回甲種防火管理再講習

期日 2月13日(木)

場所 所沢中央消防署(所沢市けやき台1-13-11)

対象 日高市、飯能市、狭山市、入間市および所沢市に在住・在勤の人

人数 100人(申し込み順)

講師 埼玉西部消防組合 消防職員

費用 1400円(テキスト代)

持ち物 受講票、本人確認ができるもの(運転免許証等)、筆記用具

申し込み 1月14日(火)から17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

※詳しくは、埼玉西部消防組合ホームページをご覧ください。

問い合わせ 飯能日高消防署予防指導課(飯能市小久保29-1) ☎974-7221

☎974-7221

☎974-7221