

とんぼ玉体験教室

自分の好きな色の組み合わせで、自分だけの「とんぼ玉」を作りませんか。

日時 2月25日、3月3日の火

曜日

午前9時30分～正午ごろ

※1回のみ参加もできます。

対象 成人

人数 10人(申し込み順)

講師 工房かしの木 福島和彦

さん

費用 1回1500円(材料費)

持ち物 エプロン(綿など燃え

にくいもの)

申し込み 2月6日(木)以降の午

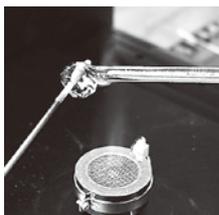
前8時30分から午後5時まで

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 ☎989-1000



ドリームコンサート2020

武蔵野音楽大学附属高等学校の生徒による演奏会です。

日時 3月1日(日)

午後0時30分開場、1時開演

場所 武蔵野音楽大学人間キャ

ンパスバツハザール(入間市中神728)

内容 トッカータとフーガ、映画「ゴジラ」より、ラプソディ

ー行進曲 他

費用 無料

問い合わせ 武蔵野音楽大学附

属高等学校

☎04-2932-3063

めざせスゴ技！けん玉チャレンジ

初心者のお子さんから、お父さんおじいちゃんまで、みんなでけん玉を楽しみましょう！

日時 3月1日(日)

午前10時～11時30分

対象 小学生以上

人数 20人(申し込み順)

講師 日本けん玉協会 高島悦郎さん

費用 無料

持ち物 (お持ちの人はけん玉

申し込み 2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 ☎989-1000

パーソナルカラーとワンポイントヘア&メイク

自分に似合うパーソナルカラーや髪形・メイクを知ろう。目指せ！おしゃれ家族!!

日時 3月10日(火)

午前10時～正午

対象 成人

人数 15人(申し込み順)

講師 藤原めぐみさん、Ruiさん

費用 500円(材料費)

持ち物 筆記用具、お持ちの人はメイク道具(リップ、アイ

シャドウ、チーク)

申し込み 2月7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

曜日および祝日を除く)

※保育を希望する人は、申込時

にご相談ください。

場所・問い合わせ 高麗川南公

民館 ☎989-1000

文化体育館「ひだかアリーナ」トレーニングルームの無料開放

月に1回65歳以上の人に体を鍛える機会を提供するため、文化体育館「ひだかアリーナ」のトレーニングルーム無料開放を実施します。

期日 2月6日(木)

時間 午前9時～午後5時(利用は連続3時間以内で1回の

み)

特別メニュー

○午前11時から 基礎代謝を上げる

○午後2時から ココモ体操

※時間は約15分間、各回6人程

度で抽選の場合があります。

対象 市内在住の65歳以上の人

持ち物 住所および生年月日が

確認できる身分証明書

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)

足指力って知ってますか？

足指力とは足の指と指の間の筋力のことです。足指力が弱まると、つまづきやすくなったり、踏ん張りがきかずに転びやすくなります。足指力を測定し、日頃の転倒予防に役立ててみませんか。健康づくりや介護予防について一緒に考えましょう。

日時 2月17日(月)

午前10時30分～午後2時

場所 ファミリーまるひろ日高

店1階特設コーナー

内容 医療生協さいたまによる

足指力測定(素足)、握力測定、

理学療法士等による運動アド

バイス、市内の介護予防や運

動に関する情報提供

費用 無料

申し込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ 高麗川地域包括支

援センター

☎984-1362



楽しく歩こう！3月の定例健康ウォーキング！

※問い合わせ・申し込みは各公民館へお願いします。※時間やコースを変更する場合があります。

和紙のふるさと小川町を歩く

日時 3月12日(木)

午前8時～正午ごろ

※高麗川駅集合、小川町駅解散です。
※高麗川駅～小川町駅は電車です。
※交通費は各自負担となります。

高麗川公民館 ☎989-9110

高麗川南公民館 ☎989-1000

多峯主山から飯能アルプス(日高市地域)を歩こう

日時 3月18日(水)

午前9時～正午ごろ

※武蔵台公民館に集合してください。

高麗公民館 ☎989-2381

武蔵台公民館 ☎982-2950

越生梅林を歩く

日時 3月14日(土)

午前7時50分～正午ごろ

※武蔵高萩駅改札前に集合してください。

※交通費は各自負担となります。

高萩公民館 ☎989-2145

高萩北公民館 ☎989-7322

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。

場所	期日	時間	内容	問い合わせ
高麗公民館	2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。誰でも簡単にできるエクササイズ等)	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	2月17日(月)		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)	
高萩北公民館	2月17日(月)		合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	2月26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)	
文化体育館「ひだかアリーナ」	2月12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	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	2月25日(火)		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)	

※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。

対象 市内在住の65歳以上の人
費用 無料
申し込み 不要(直接会場へ)



日高口コモ体操

期日 次のいずれかから選択
① 2月4日・18日の火曜日
② 2月25日(火)

時間 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 日高市健康口コモ体操、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 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)



認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や、適切な接し方を学んでみませんか。
日時 2月15日(土)
午前10時～11時30分

場所 高萩北公民館
対象 市内在住の人
費用 無料
申し込み 電話または直接左記へ

※当日会場での申し込みも可能です。

問い合わせ 高萩地域包括支援センター ☎984-3001



第7回 里親制度普及講座「ドラマ」ありがとう、オカシ」上映会

渋谷すばる、村上信五(関ジャニ∞)、大竹しのぶら豪華俳優陣が出演する、血のつながらない「オカシ」と里子たちの絆を描いた関西テレビ制作のヒューマンドラマを無料上映!上映前には県職員による里親制度の説明もあります。

日時 2月24日(木)

午後1時30分～4時
場所 坂戸市文化施設オルモ

(坂戸市芦山町1-2、東武東上線北坂戸駅東口より徒歩1分)

内容

①さくっ!とわかる「里親制度」
②ドラマ「ありがとう、オカシ」

申し込み・問い合わせ

児童養護施設埼玉育児院
☎049-231-2107

西部総合相談センター出張法律相談会(無料)

期日 2月5日、3月4日の水曜日

時間 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、予約制です。
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 ☎048-838-7472(予約専用)へ

問い合わせ 埼玉司法書士会事務局
☎048-863-7861



文化体育館「ひだかアリーナ」

指定管理者 コナミスポーツ・毎日興業グループ ☎985-2090

開館時間 午前9時～午後9時
休館日 2月3日(月)・17日(月)
3月2日(月)・16日(月)



■ベリーダンスエクササイズ

～理想の体型に近づきませんか?～

期日 2月7日・14日・21日・28日、3月6日・13日・27日の金曜日

時間 午後3時15分～4時15分

費用 6,440円(税込み・全7回)、1回1,300円(税込み)

持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物

■筋膜リリース&yoga

～心も体もリラックス～

期日 2月11日・25日、3月10日・24日の火曜日

時間 午後6時～7時

費用 各回920円(税込み)

持ち物等 動きやすく体にフィットしている服装、タオル、飲み物(できれば水)