

水墨画体験教室

筆と墨を使って、春の花・チューリップを楽しく描きましょう。

日時 4月16日(木)

午後1時30分～4時

対象 成人

人数 10人(申し込み順)

講師 水墨画サークル「墨友会」
麦倉陽子さん

費用 無料

申し込み 3月26日(木)から4月

9日(木)までに左記へ

場所・問い合わせ 高萩北公民館 ☎989-17322



実技&講座 筋力アップと おクチの意外な関係

体力維持のためには、おクチの健康を保つことが大切です。運動習慣がある人、歯磨きが苦手な人、最近むせやすくなった、固いものが食べにくいと感じる人にもオススメです。

日時 3月16日(月)

午後1時30分～4時

対象 市内在住の人
人数 30人

講師 歯科衛生士、埼玉医科大学
学理学療法士 ほか

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、筆記用具

※簡単な運動を行います。

申し込み 3月13日(金)までに左記へ

場所・問い合わせ 保健相談センター ☎985-51222



心と体の健康講座

心の健康のためのポイントや自らメンタルケアをする方法を学びます。心、体、脳の関係性を知り、心も体も元気な毎を送りましょう。

日時 3月28日(土)

午前10時～11時30分

対象 成人

人数 20人(申し込み順)

講師 心理カウンセラー 土屋ゆき江さん

費用 無料

持ち物 筆記用具

申し込み 3月6日(金)から25日

(木)までに、電話または直接左記へ

※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 高麗公民館 ☎989-23381



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の無料開放を実施します。

期日 3月5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 腰痛予防

○午後2時から 体幹を鍛える

※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) ☎番窓□

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。

日高口コトレ教室

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。

期日 次のいずれかから選択

① 3月3日・17日の火曜日

② 3月10日・24日・31日の火曜日

曜日

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

※会場の状況によって人数制限をする可能性があります。

内容 日高市健康ロコモ体操、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 長寿生きがい課 高齢者支援担当(1階) ☎番窓□



令和元年度 第2回里親入門講座

私たちのまわりには、さまざまな事情により、家族と暮らすことのできない子どもたちがいます。こうした子どもたちを家庭に迎え入れ、温かく成長を見守り育ててくれる里親を募集しています。

里親に関心のある人は、お気軽にご参加ください。

日時 3月15日(日)

午後2時～4時

場所 ふじみ野市立産業文化センター(ふじみ野市うれし野2-10-48)

対象 県内在住で、里親制度に関心がある人

人数 45人(申し込み順)

内容 里親制度の説明、先輩里親の体験談

費用 無料

申し込み 左記へ電話、または

県川越児童相談所ホームペー

ジ内「お問い合わせフォーム」

から

問い合わせ 県川越児童相談所

☎049-223-4152



まだまだ若いもん！シニアヨガ 「健康と長寿を目指して!!」

初めての人も運動が苦手な人も大歓迎！呼吸法を学びながらリラクゼーションして、ハイ、ポーズ！ヨガで柔軟な体づくりと体力アップを目指しましょう。

日時 4月17日・24日、5月1日の金曜日

午前9時30分～11時

対象 60歳以上の人

人数 各20人(申し込み順)

※1回のみの参加もできます。

講師 高木安子さん

費用 無料

持ち物 飲み物、タオル、ヨガ

マットまたはバスタオル

申し込み 3月12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



駿河台大学公開講座 「彩・ふるさと喜劇学 (前期)」

日本体育大学名誉教授の藤本

相続、遺言など、生活の中で

の悩みや、法人設立、許認可取

得などの事業活動に関する相談

を受け付けます。

埼玉県行政書士会 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

得などの事業活動に関する相談

を受け付けます。

日時 3月11日(水)

午後1時30分～3時30分



☐univex@surugadai.ac.jp

携課☎972-1181

お問い合わせ 駿河台大学地域連

携課☎972-1181

英男さんによる基調講演「オリンピックピックと私」の他、スポーツと生きがいなどの3テーマを取り上げます

日時 5月の毎週土曜日、6月

27日(土)、7月4日(土)(全7回)

午前11時～午後0時30分

場所 駿河台大学飯能キャンパ

ス(飯能市阿須698)

※無料スクールバスがあります。

費用 1回2000円

※1回受講すると、他の回を無

料で受講できます。

申し込み 講座名、氏名(フリ

ガナ)、郵便番号、住所、電

話番号、性別、生年月日を電

話または電子メールで左記へ

お問い合わせ 駿河台大学地域連

携課☎972-1181

場所 生涯学習センター

申し込み 不要(直接会場へ)

お問い合わせ 埼玉県行政書士会

飯能支部 福嶋

☎989-9909



不動産鑑定士による 不動産の無料相談会

不動産鑑定士が不動産の価格等の相談に応じます。

日時 4月4日(土)

午前10時～午後4時

場所

○さいたま浦和会場(さいたま

市浦和コミュニティセンター

第6集会室 浦和駅東口徒歩

1分)

○川越会場(東上パールビルデ

ング4階第3会議室 川越駅

西口徒歩1分)

問い合わせ (公社)埼玉県不動

産鑑定士協会

☎048-789-6000



楽しく歩こう！4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。

春のメツアと高麗丘陵を歩く

日時 4月10日(金)
午前9時～正午頃

※高麗川南公民館に集合してください。

高麗川公民館 ☎989-9110
高麗川南公民館 ☎989-1000

駒高花の文殊堂から日和田山を下る

日時 4月22日(水)
午前8時45分～正午

※巾着田入口駐車場に集合してください。

高麗公民館 ☎989-2381
武蔵台公民館 ☎982-2950

