

## 子ども公民館 自分で作ろう！ 飛び出すカード

手作りのカードで、家族や友達に感謝の気持ちを伝えよう。  
日時 5月9日(日)  
午前10時30分～正午

対象 小学生(小学1・2年生は保護者同伴)

人数 10人(申し込み順)

講師 高麗公民館職員

費用 無料

持ち物 はさみ、定規

申し込み 4月8日(水)以降に左記へ

場所・問い合わせ 高麗公民館

☎989-2381



## 押し花体験教室

押し花を使って小物づくりを楽しみましょう。初心者大歓迎です。

期日 5月18日、6月8日の月曜日

時間 午前10時～正午

※1回のみ参加もできます。

対象 成人

人数 10人

講師 押し花ラベンダーの会 荒井佳代子さん

費用 500～1000円(1回・材料費)

※作成する小物によって変わります。申込時に伺います。

申し込み 4月7日(火)以降に、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 武蔵台公民館 ☎982-2950



## とんぼ玉体験教室

丸くてきれいなとんぼ玉。ガラスの棒を溶かして丸く成型し、オリジナルのとんぼ玉作りを体験してみませんか。

日時 5月19日・26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 各10人(申し込み順)

講師 工房かしの木 福島和彦さん

費用 1500円(1回・材料費)

持ち物 エプロン(燃えにくい)

## 外国人のための日本語教室

外国人のための日本語教室を毎週木曜日と土曜日に行っています。多くの方の参加をお待ちしています。楽しく日本語を学びましょう。

The Japanese classes for foreigners are held on Thursday and Saturday.

We are looking forward to your coming to the class. Let's enjoy studying Japanese together!

### 4月～6月の開催日

The schedule from April to June

Class Time Schedule	木曜クラス Thursday class 19:00～21:00	土曜クラス Saturday class 13:30～15:00
4月 April	Day 2, 9, 16, 23	Day 4, 11, 18, 25
5月 May	Day 7, 14, 21, 28	Day 2, 9, 16, 23, 30
6月 June	Day 4, 11, 18, 25	Day 6, 27

場所 生涯学習センター(市立図書館)  
Place: Lifelong learning center  
(Hidaka city library)

費用 無料 Fee: Free

問い合わせ Inquiries

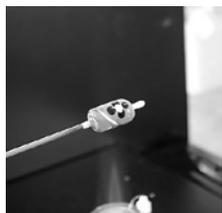
市国際交流協会事務局(市役所総務課内)

Hidaka International Friendship Association

電話 Phone number: 042-989-2111

素材のもの、筆記用具  
申し込み 4月8日(水)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



## 初心者弓道教室

呼吸と姿勢を大事にして行う弓道は体力・年齢・性別に関係なく楽しめ、健康増進に役立ちます。始めてみませんか。

期日 5月16日(土)・17日(日)・24日(日)・30日(土)・31日(日)、6月20日(土)・27日(土)・28日(日)(全8回)

時間 午前10時～正午

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」弓道場

対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の人

費用 1000円(資料代等)

人数 20人(申し込み順)  
費用 1000円(資料代等)  
持ち物等 運動しやすい服装(長ズボン、靴下着用)

申し込み 5月10日(日)までに、電話で左記へ

問い合わせ 日高市弓道連盟

電話 ☎049-281-0730



## 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	4月13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	4月20日(月)		認知症予防についての講話(認知症疾患医療センター職員)	
高萩北公民館	4月20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。誰でも簡単にできるエクササイズ等)	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	4月22日(水)		認知症予防についての講話(認知症疾患医療センター職員)	
文化体育館「ひだかアリーナ」	4月8日(水)		認知症予防についての講話(認知症疾患医療センター職員)	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	4月27日(月)		認知症予防についての講話(認知症疾患医療センター職員)	

※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口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 4月7日・21日の火曜日  
② 4月14日・28日の火曜日  
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歳以上の人の  
※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 日高市健康口コモ体操、  
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 長寿いきがい課高  
齢者支援担当(1階⑤番窓口)

## 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 4月21日(火)  
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 腰痛予防(予定)  
※正午から約15分間。人数制限はありません。

対象 市内在住の65歳以上の人  
持ち物等 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)

## 初夏のコンサート ～フルートとギターと みなさんと～

柔らかなフルートの音色と静かなギターとのセッションによるコンサートです。

午後のひととき、ゆったりと心地よい音楽をお楽しみください。

日時 5月16日(土)  
午後1時30分～3時  
講師 フルート奏者…秋間茂さん、大平年明さん、加藤洋子さん他  
ギター演奏…長谷川

健さん

費用 無料

申し込み 4月7日(火)以降、電話または直接左記へ

場所・問い合わせ 武蔵台公民館  
☎982-20950

## 声ヨガ教室

リラクセスをして、のびのびとした呼吸で、全身を使った発声法を実践します。歌いながら、声ヨガの身体を使った発声法で、健康的に高い声やナチュラルボイスの出し方をレッスンしていきます。印象の良い声を目指しましょう！

期日 5月13日・20日の水曜日  
時間 午前10時～11時30分

対象 成人  
人数 20人(申し込み順)

講師 ボイストレーナー ERikoさん

費用 無料  
申し込み 4月14日(火)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・月曜日および祝日を除く)

場所・問い合わせ 高萩公民館  
☎989-2145



## 楽しく歩こう！5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。

### 「ハイキングのまち」 越生を散策

日時 5月8日(金)  
午前9時～午後1時ごろ

※高麗川駅集合、越生駅解散となります。

高麗川公民館 ☎989-9110  
高麗川南公民館 ☎989-1000

### 宿谷の滝まで歩く

日時 5月16日(土)  
午前7時55分～正午ごろ

※武蔵高萩駅集合、毛呂駅解散  
※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

