

ボイストレーニングで のど自慢！声自慢！

お腹に力を入れたり緩めたりして、ゆったりと深い呼吸をする腹式呼吸。腹式呼吸で健康的に声を出すコツを学びます。心身ともにリラクゼーション、お腹から大きな声を出し、のどを鍛えて声磨きをしましょう。

期日 5月13日・20日の水曜日
時間 午後1時30分～3時

対象 成人

人数 30人

講師 ボイストレーナー E r i k oさん

費用 無料

申し込み 4月7日(火)以降に、電話または直接左記へ

※「ゆうゆうカレッジ」第1回開催事業で開講式、腹話術終了後の開始となります。

場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-2950

ママと赤ちゃんのための ベビーマッサージ

スキンシップは親子の絆を深める大切なツール。赤ちゃんはママが触れてあげるだけで、マッサージ効果があります。オイルを使わないベビーマッサージで、二人のゆったりとした時間を共有しませんか。

日時 4月28日(火)

午前10時～11時

対象 生後2か月から8か月までの赤ちゃん和妈妈

人数 10組(申し込み順)

講師 荻野真弓さん

費用 無料

持ち物等 バスタオル、赤ちゃんの飲み物

※肌着の上からの施術です。

申し込み 4月6日(月)以降に、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 高麗川南公民館 ☎989-1000



「高麗川カラオケサークル」 春のミニコンサート

高麗川カラオケサークルの皆さんがプロ指導を受けた美声を南公民館で初披露！

歌謡曲から演歌まで盛りだくさんのレパートリー。お楽しみに！

日時 5月15日(金)

午後1時30分～3時30分

人数 50人(申し込み順)

出演 高麗川カラオケサークル

親子ハッピーたいむ

親子一緒にのふれあいタイム。全6回の開催予定です。みんなでわいわい楽しく過ごしましょう。1回をのみの参加も大歓迎です！

対象 2歳以上の未就学児とその保護者

人数 各回10組
(申し込み順)

申し込み 各開催日の1週間前までに電話または直接下記へ

問い合わせ
高麗公民館
☎989-2381



回	日時	内容等
1	5月12日(火) 午前10時～午後1時	お弁当を持って巾着田へピクニック！ 場所 高麗公民館集合 費用 無料
2	6月9日(火) 午前10時～11時30分	埼玉西部消防署で救急法を習得。併せて消防署見学をします。 場所 現地集合 費用 無料
3	7月14日(火) 午前10時～正午	市内農園で減農薬野菜をみんなで収穫！体の中から健康づくり(初夏編) 場所 現地集合 費用 500円

※第4回以降は、広報ひだか8月号に掲載予定です。
※天候等により、日程を変更することがあります。

費用 無料
申し込み 4月7日(火)以降の午前8時30分から午後5時までに直接左記へ(日曜日および祝日を除く)

参加者募集

ミニコンサート内で歌いたい人3人募集！応募期間は4月7日(火)から13日(月)までです。申込時に希望(歌手名・曲名など)を伝えてください。

※参加者は抽選で決定し、後日連絡します。

場所・問い合わせ 高麗川南公民館 ☎989-1000

南公春フェス2020 「マイ体操STEPS」

マイ体操の音楽に乗せた簡単、楽しい体操。ストレッチ、バランス、筋トレ、きれいな歩き方を知って、見て、チャレンジ。

日時 5月22日(金)

午前10時～11時30分

※見学のみも可能です。

対象 成人

人数 20人(申し込み順)

講師 マイ体操STEPS

費用 無料

持ち物等 飲み物、バスタオル、



フェイスタオル、動きやすい服装、室内履き(上履き)
申し込み 4月7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



レクダンスを一緒に！ 「日高健康レクダンスクラブ」

さまざまなジャンルの音楽に合わせて踊るレクリエーションダンス。

初めての人もダンスが苦手な人も知って、見て、踊って、体を動かす楽しさを一緒に体験してみませんか。

期日 5月14日、28日の木曜日
時間 午前10時～11時30分

※途中退席や見学だけでもできます。

対象 成人

人数 各20人(申し込み順)

※1回のみの参加もできます。

講師 日高健康レクダンスクラブ

費用 無料

持ち物等 飲み物、タオル、動きやすい服装

申し込み 4月7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

「和」で奏でるハーモニー 「尺八」

聞き慣れたあの曲も尺八特有の音色で和風に生まれ変わります。午後の憩いのひと時を「和の世界」尺八でお楽しみください！

日時 5月23日(土)

午後1時30分～3時

人数 30人(申し込み順)

講師 尺八現代吹奏会日高支部、尺八現代吹奏会本部 Duo M & M

費用 無料

申し込み 4月7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

吹矢教室

初心者でも安心。健康維持とストレス解消を兼ねて参加してみませんか。

期日 6月2日・9日・16日・23日の火曜日(全4回)

時間 午前9時30分～11時30分

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」

対象 市内在住・在勤の18歳以上の大人

人数 20人

費用 無料

持ち物等 タオル、飲み物、室内履き、動きやすい服装

申し込み 5月27日(水)までに電話で左記へ

問い合わせ 日高市スポーツウエルネス吹矢協会 吉田

☎080-6780-7071

☎985-20075



歯と歯ぐきの検診および ブラッシング指導

健康まつり内で、歯科医師、歯科衛生士が歯周疾患検診とお口の中のチェックやブラッシング指導をします。

歯周疾患があると、生活習慣病などの病気に影響があると言われています。一人ずつ丁寧に検診およびブラッシング方法を説明します。

日時 6月14日(日)

午前・午後(時間予約制)

場所 生涯学習センター

対象 市内在住の40～70歳の人数

15人(申し込み順)

費用 無料

申し込み 4月13日(月)以降に、電話または直接左記へ

※申し込みをした人には、個別

に通知します。

問い合わせ 保健相談センター

健康支援担当

☎985-51122

子どものフッ素塗布を行います

健康まつり内で、フッ素塗布を行います。歯科医師、歯科衛生士がお口の中のチェックやブラッシング指導をします。

日時 6月14日(日)

午前(時間予約制)

場所 生涯学習センター

対象 市内在住の2歳から小学生まで

(口に残ったフッ素を飲み込まず出すことができ、歯科医院等でフッ素塗布をしていない子ども)

人数 100人(申し込み順)

費用 無料

持ち物 歯ブラシ、コップ、タオル

申し込み 4月13日(月)以降に、から電話または直接左記へ

問い合わせ 保健相談センター

健康支援担当

☎985-51122



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 4月6日(月)・20日(月)
5月7日(木)・18日(月)



■春のスペシャル体験会

『ボディバランス』

期日 4月29日(祝)

時間 午後1時30分～2時30分

持ち物等 タオル、飲み物、運動ができる服装

費用 500円(税込み)

申し込み 電話または直接文化体育館「ひだかアリーナ」へ

■トレーニングをはじめませんか？

これからトレーニングを始める人も、ちょっとお休みしていた人も、トレーニングルームにいらしてください。

持ち物等 タオル、飲み物、運動ができる服装、室内用運動シューズ

費用 400円(税込み・市内料金)

対象 中学生以上(中学生は保護者同伴)