

健康

ご参加ください！
いきいき元気塾

フレイル予防について学び、実践する「いきいき元気塾」(全4日)を開催します。フレイルとは、高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態をいいます。フレイルを予防するためには「運動」、「栄養」、「口腔ケア(お口の健康)」、「認知機能向上」が大切です。ぜひご参加ください。

日程	内容	講師
11月28日(木)	○オリエンテーション ○自宅できる簡単な運動	健康運動指導士
12月 6日(金)	○栄養講話 ○自宅できる簡単な運動	管理栄養士 健康運動指導士
12月11日(水)	○脳トレ ○コグニサイズ(認知症予防の運動)	健康運動指導士
12月19日(木)	○口腔講話(お口の健康) ○自宅できる簡単な運動	歯科衛生士 健康運動指導士

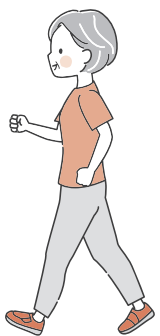
- ▶時間／午後1時30分～3時30分(受付開始1時15分～)
▶場所／中央公民館2階会議室C
▶対象／町内在住の65歳以上で、全日程参加できる方

▶定員／40人(申込順)

※定員になり次第受付終了

▶持ち物／体操ができる服装、フェイスタオル、筆記用具、水分補給できるもの

▶費用／無料



申込電話で福祉課(☎内線123・124)へ。

**開催します！
第22回トンボ自然館まつり**

日 11月17日(日)午前10時～午後1時
※小雨決行
場 よりいトンボ自然館
(寄居502、セイコー運輸(株)内)
内 ガイドウォーク(自然観察、DVD上映&展示、模擬店等)
費 無料
ガイドウォークに参加される方
集合時間・場所／午前10時、よりいトンボ自然館
コース／トンボ自然館から鉢形城跡まで
他 ガイドウォークは雨天中止
問 寄居町にトンボ公園を作る会・仮屋さん(☎090・3335・5147)

**お出かけください！
埼玉県平和資料館**

県民の日平和音楽祭「SPレコード」
日 11月17日(日)午後1時30分～(開場1時20分)
場 B2F講堂
定 150人
イルミネーション
日 11月26日(火)～令和7年1月5日(日)
場 駐車場からミュージアムまでの歩道
共通
費 無料
申 不要
開館時間／午前9時～午後4時30分
(入館は4時まで)
休館日／月曜日(月曜日が祝日の場合は次の火曜日が休館)
※12月29日(日)～令和7年1月3日(金)休館
問 埼玉県平和資料館(☎0493・35・4111)

**お出かけください！
オレンジカフェ(認知症カフェ)**

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の方やそのご家族、地域の方など、誰でも参加できる「集いの場」です。情報交換やレクリエーション等、ほっと一息つく場としてぜひお気軽にご参加ください。
お城deカフェ
日 11月21日(木)午後1時30分～3時
場 鉢形城歴史館
申 不要
問 大里広域地域包括支援センター寄居町社会福祉協議会(☎581・8548)
カフェよりい処(要予約)
日 11月26日(火)午後1時30分～3時
場 特別養護老人ホームよりい(用土133-1)

子育て

地域でこどもの未来を応援！
こどもの居場所フェア埼玉

県では、こどもの居場所について学んで体験できる「こどもの居場所フェア埼玉」を開催します。

日 11月23日(土・祝)、24日(日)

正午～午後4時

場 大宮ソニックシティビル第1・第4・第5展示場、イベント広場(大宮駅西口徒歩約3分)

内 はるな愛さんをゲストに迎えたトークショー、ポケモンシルラリー、こども食堂体験等

費 無料

問 埼玉県こどもの居場所フェア運営事務局(☎03・6231・1788)
受付時間午前10時～午後6時(土・日曜日、祝日を除く)

催し



お出かけください！
かわはくイベント

かわはく秋まつり 埼玉県民の日を祝いすべての施設を無料開放！

日 11月14日(木)午前10時～午後4時
内 入場料、駐車場料金無料。アドベンチャーシアターや荒川わくわくランドも無料(利用には当日配布の整理券が必要です)。

※荒川わくわくランドは11月14日が今期最終開園日

障害者ウィークイベント「ここからだのバリアフリー」はくづかんたいけん

日 11月17日(日)まで
午前9時～午後5時

●みんなで展覧会

内 深谷はばたき特別支援学校の生徒の作品展

●クワイエットアワー体験
音や光などの感覚過敏がある方が過ごしやすいように配慮した取り組みの体験
スマイルいっぱい野外ライブ
日 11月17日(日)午後1時～2時30分
※雨天中止

内 特別支援学校卒業生による歌やダンスのパフォーマンスと、秩父特別支援学校太鼓クラブによる秩父太鼓囃子の生演奏
費 無料
入場料／一般410円、高校生以上200円(中学生以下、障害者手帳をお持ちの方とその介助者1人は無料)
※駐車場料金別途(普通車300円/1日)

共通
県立川の博物館(☎581・7333)

観光アプリ Yotte GO!
謎解き宝探し・冬クエスト登場！

観光アプリ「風雲Yotte GO! 謎解き寄居町～鉢形城攻防戦～」で遊べる謎解き宝探しの冬クエストが登場します。謎解き宝探しは、アプリに表示されるイラストから謎を解き、寄居町を散策してARの宝箱を探し出す体験型プログラムです。謎をクリアするごとにポイントが獲得でき、アプリ内でのランクが上がっていきます。「將軍級」を目指し、謎解き宝探しに挑戦してみてください。

▶冬クエストの開始日／12月20日(金)



問 プロモーション戦略課(☎内線431)

国営武蔵丘陵森林公園
紅葉、夜間開園のご案内

森林公園では、イチョウやカエデが紅葉し、秋の散策におすすめです。見頃は、イチョウが11月上旬、カエデは11月中旬から下旬です。

開園時間／午前9時30分～午後4時30分

夜間開園(紅葉見ナイト)

日 11月14日(木)～12月1日(日)午後4時30分～8時30分(最終入園8時)

※12月1日(日)は午後4時

※雨天中止

場 中央口エリア

内 色づくカエデ類のライトアップや光と音の演出

※詳細は、ホームページをご覧ください。

費 大人(高校生以上)450円、シルバー(65歳以上)210円、中学生以下無料

※駐車場料金別途(普通車700円/1日)

問 国営武蔵丘陵森林公園管理センター(☎0493・57・2111)

防火ポスターコンクール
入選作品を展示します！

深谷市消防本部と深谷地区防火安全協会の主催で、寄居町と深谷市の小学4～6年生を対象に防火ポスターを募集したところ、393点の作品が寄せられました。その中から入賞された35作品を展示します。

日 11月15日(金)～25日(月)午前8時30分～午後5時15分

場 役場1階ロビー

問 深谷市消防本部予防課(☎571・0913)

ご活用ください！



広報よりいや寄居議会だよりがスマホで読める！寄居町をもっと身近に感じるアプリ「マチイロ」をご活用ください。最新号はもちろん、バックナンバーも閲覧できます。



左のコードからダウンロード！

問 プロモーション戦略課 ☎内線452

お気軽にご参加ください！
在宅介護者おしゃべりサロン

相談機関の職員を交えて介護について話し合うサロンです。ご自身の介護での悩みや経験が、ほかの方へのアドバイスにもなります。

日 11月15日(金)午前10時～正午

場 かわせみ荘1階教養娯楽室

内 在宅で家族を介護している方や過去に介護をしたことのある方

対 介護の悩みの相談やおしゃべりなど

申 不要

問 大里広域地域包括支援センター寄居町社会福祉協議会(☎581・8548)