

(スローガン)

まず参加  
仲良く 楽しく  
学びあい



平成30年度 第11号 平成31年2月1日

# 高麗公民館だより

〒350-1245

日高市大字栗坪92-2

TEL:989-2381

FAX:989-7967

発行 高麗公民館

<http://www.city.hidaka.lg.jp>

## 高麗寿学級

平成30年度の高麗寿学級も5回目となり、2月22日(金)で、今年度最後になります。

今回も、高麗公民館大集会室において音楽鑑賞会を開催します。(午後1時30分~3時)

今回はポップスバンド「ミント」の皆さんです。

ぜひ、お誘いあわせのうえお越しください。

※各地区の老人会に加入されている方につきましては、会長が取りまとめをしています。

また、老人会に加入されていない方でも、60歳以上であれば参加できます。



## 大人の健康教室

回	日時	テーマ	講師
①	2月28日(木) 午前10時~ 正午	黒酢の健康効果	中山貞男氏 元昭和大学保健 医療学部客員教授
②	3月 7日(木) 午前10時~ 正午	正しいですか? その薬の飲み方	佐野昭光氏 薬学博士
③	3月14日(木) 午前10時~ 正午	身近にある 薬草の使い方	中山貞男氏 元昭和大学保健 医療学部客員教授

会場：高麗公民館 調理室 集会室  
(①、③) (②)

人数：20名(申込順)

参加費：無料

持ち物：筆記用具等

申込み：2月8日(金)から21日(木)までに  
高麗公民館へ



## ハッピーな老い支度のススメ!

将来のお金の見積もりをしてみませんか。  
長い老後を自分らしく生きるために、お金のこと  
介護のこと、終の住まい、遺言のことなど分かり  
やすくお伝えします。

日時：2月21日(木) 午後1時30分~3時

場所：高麗公民館 大集会室

費用：無料

講師：川畑静美さん(行政書士・終活カウンセラー)

持ち物：筆記用具

申込み：2月20日(水)までに  
高麗公民館へ



## 料理講習会

季節の野菜を使って健康的な料理を作りましょう!

日時：2月21日(木)午前10時~午後1時

会場：高麗公民館 調理室

対象：日高市在住の20歳以上の方

人数：16名(先着順)

参加費：300円(当日集金)

講師：高麗ヘルスマイトのみなさん

持ち物：エプロン・三角巾・手拭き用タオル

筆記用具

申込み：2月18日(月)までに高麗公民館まで

★メニュー★ ・トマトチキン(甘酒を利用して)

・小松菜の塩麴煮浸し

・ごぼうとツナのごまマヨサラダ



## 親子で簡単!うどん作り

もろやま華うどんを親子で作ろう!

「練る・踏む・寝かす・塩を入れる」はしません!  
だれもが手軽に手早く作ることができます。

日時：2月23日(土)午前10時~正午

場所：高麗公民館 調理室

対象：小学生の親子(保護者)

定員：親子16組

参加費：500円(材料費)


持ち物：エプロン、三角巾

講師：もろやま華うどんの会の皆さん

申込み：2月8日(金)から20日(水)までに  
参加費を添えて高麗公民館へ



# 高麗公民館2月の予定表

1日(金)	テニスコート抽選会 10:20~ 学習室		20日(水)	定例健康ウォーキング 8:30~ 高麗川駅集合
2日(土)	生け花教室② 10:00~ 調理室		21日(木)	ハッピーな古い支度のススメ 13:30~ 大集会室
9日(土)	生け花教室③ 10:00~ 調理室		22日(金)	寿学級⑤(音楽鑑賞・閉講式) 13:30~ 大集会室
9日(土)	インスタ映え写真講座① 13:30~ 大集会室ほか		23日(土)	親子でうどん作り 10:00~ 調理室
16日(土)	インスタ映え写真講座② 13:30~ 大集会室ほか		26日(火)	男子厨房に入ろう!② 10:00~ 調理室
17日(日)	月例 日和田・山のぼり 7:00~ 日和田山登山口集合		28日(木)	大人の健康教室① 10:00~ 大集会室
19日(火)	男子厨房に入ろう!① 10:00~ 調理室			

## 定例健康ウォーキング

「歩くこと」は、健康づくりの第一歩です。  
健康づくりを身近なところから始めましょう!毎月、  
武蔵台公民館と合同で健康ウォーキングを実施して  
います。ご参加お待ちしております!

2月は~小江戸川越七福神めぐり~

日 時: 2月20日(水)

午前8時30分~正午頃

集 合: 高麗川駅(本川越駅で解散となります。)

持ち物: 健康ステップアップ手帳、飲み物  
タオル、帽子、乗車賃(500円程度、Suica  
・PASMOをお持ちの方はお持ちください)  
必要に応じて雨具

※リュックなど両手をあけられる歩きやすい服装、  
履き慣れた運動靴でお越しください。

参加費: 無料

申込み: 前日までに高麗公民館へ



## テニスボールdeストレッチ

テニスボールを使って自分自身で体をケア!  
まるでマッサージを受けたかのようにリラックス  
できます。

日 時: 3月19日(火)、26日(火)  
午後7時30分~8時45分

会 場: 高麗公民館 大集会室

対 象: 成人

人 数: 15名(申込順)

参加費: 無料

講 師: 柳戸陽子さん

持ち物等: フェイスタオル・飲み物 動きやすい服装  
(お持ちの方はヨガマット)

申込み: 3月5日(火)から3月15日(金)までに  
高麗公民館へ



## はじめての指ヨガ

~誰でもどこでも 簡単セルフケア~

手は人体の縮小版。手のひらから始める  
セルフケアの時間を、一緒に作りましょう♪

日 時: 3月13日(水)  
午前10時45分~正午

会 場: 高麗公民館 集会室

対 象: 成人

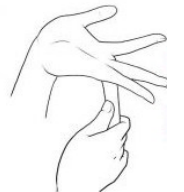
人 数: 20名(申込順)

参加費: 無料

講 師: 青木和子さん

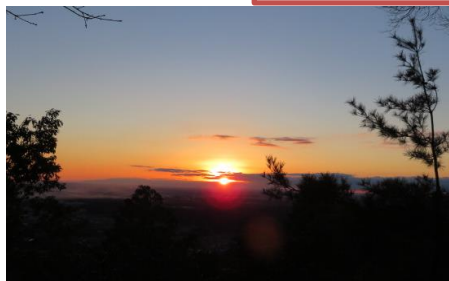
持ち物: 筆記用具

申込み: 2月15日(金)から3月8日(金)までに  
高麗公民館へ



高麗小学校  
芋煮会(1月12日)  
子どもたちが育てた  
野菜をたっぷり入れて、  
地域の皆様の協力の下  
300人分の芋煮を  
作りました。  
みんなでおいしく  
いただきました。

## 高麗公民館フォト



月例 日和田・山のぼり(元日)  
平成31年初のぼり!  
天気も良く、美しい初日の出を  
見る事ができました。

