



高麗川南公民館だより

〒350-1232 日高市大字中鹿山81番地1
Tel 042-989-1000 FAX 042-989-9768
e-mail minakou@city.hidaka.lg.jp
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>

広げよう 学びあいの輪

春の ポップスコンサート

日時 3月17日(日) 午後1時30分～3時
場所 高麗川南公民館 集会室
出演 Mint (ミント)
対象 どなたでも
定員 60人程度
参加費 無料
申込み 2月7日(木)以降に電話または直接高麗川南公民館へ
(日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
【お願い】駐車場が狭いため、徒歩・自転車・乗り合わせ等でのご来場にご協力ください。



自分たちのまちは 自分たちで守る

いざ災害が発生した時の自助、共助、公助の大切さを再確認しましょう。常日頃から防災への意識が持てるように、まずは、自分の身は自分で守る大切さ(自助)と隣近所の横のつながりの大切さ(共助)を学んで「地域力」をアップしましょう。

日時 3月9日(土) 午後1時30分～3時
対象 成人
人数 50人程度
講師 埼玉県イツモ防災インストラクター 防災士 田中 緑さん
費用 無料
持ち物 筆記用具
申込み 2月6日(水)以降に電話または直接高麗川南公民館まで



子どもパン作り教室

アップルリングパン作り

いつもお世話になっている家族や友達にアップルリングパンを作ってプレゼントをしよう。
みんな、パン作りに集まれ!

日時 3月16日(土) 午前9時～正午
対象 小学生
人数 12人(申込み順)
講師 駒井 正子さん **費用** 700円
持ち物 エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、マスク、持ち帰り用容器(スーパーのレジ袋 大)
申込み 2月6日(水)以降に、費用を添えて直接高麗川南公民館へ



子育ての魔法

～肌と肌で伝わるママの愛～

ベビーマッサージで産後うつや子育てに少し疲れてしまったときの解消に繋がるケアも…ママのための、赤ちゃんと一緒に体感型癒し講座。ママと赤ちゃんがゆったりとした時間を共有し、癒しを体感しませんか。

日時 3月13日(水) 午前10時～11時
対象 生後2～8か月までの赤ちゃん和妈妈
人数 10組(申込み順)
講師 荻野 真弓さん
費用 無料
持ち物 バスタオル、飲み物
※肌着の上からの施術です。



申込み 2月6日(水)以降の午前8時30分～午後5時までに、電話または直接高麗川南公民館へ

※お子さん(兄弟・姉妹)の保育を希望する人は、申込時にご相談ください。

脳イキイキ教室

～合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)～

日時 2月25日(月) 午前10時～11時30分
対象 市内在住の65歳以上
費用 無料
申込み 不要(直接高麗川南公民館へ)
問合せ 高麗川地域包括センター (☎ 984-1362)

定例ウォーキング

越生七福神めぐり

日時 3月7日(木)
午前8時40分～午後3時頃
集合 高麗川駅
持ち物 飲み物、タオル、帽子、
生き活き手帳(お持ちの方)
講師 運動普及推進委員の方
申込み 3月6日(水)までに電話または、
直接高麗川南公民館まで



※高麗川駅集合、越生駅解散となります。
※約13kmのコースとなります。
※高麗川駅から越生駅までは列車、越生駅から黒山バス停まではバス(片道)を利用します。
※交通費760円程度は各自負担となります。
昼食をお持ちください。

ポールdeストレッチ 猫背改善大作戦!

円柱状のやわらかい「ポール」を使う簡単なストレッチ。冬の寒さで凝り固まった肩や背中の筋肉をほぐして、猫背を改善しませんか。

日時 3月5日(火) 午前10時～11時
場所 高麗川南公民館 休養室
対象 成人 人数 6人
講師 たんぼぼ健康室
中高老年期運動指導士 平野 紀子さん
参加費 無料
持ち物 飲み物、動きやすい服装
申込み 電話または直接高麗川南公民館へ

出前相談のお知らせ

生活での困りごと・不安・経済的問題・仕事・住居・ひきこもりなど

ご本人やご家族が抱えているさまざまな問題を専門の相談員が伺い、整理し、ご本人(世帯)の状況に合わせた解決策と一緒に考え、寄り添いながら安心・安定した生活を目指すお手伝いを行います。

相談無料
秘密厳守

日時 3月4日(月)
午前10時～午後4時
場所 高麗川南公民館 学習室
問合せ 社会福祉法人日高市社会福祉協議会
(☎ 985-9100)

フラダンスで介護予防 ～リズムにのって♪健康づくり～

日時 3月4日・11日・18日
(いずれも月曜日)
午前10時～11時30分

場所 高麗川南公民館 休養室
対象 65歳以上 申込み不要
(当日お越しください)
講師 曾根崎 由佳さん
費用 無料
問合せ 高麗川地域包括支援センター
(☎ 984-1362)

男性も大歓迎!
動きやすい服装でお越しください☺

おらが故郷、 郷土自慢!

参加者または
話を聞きたい人大募集!!

詳しくは回覧チラシ第3弾をご覧ください

壊れた「おもちゃ」に新しい生命を

おもちゃドクター 養成講座

子どもが好きで「もの」作りや修理に興味がある方など、子どもたちに「もの」を大切に作る心を教えるおもちゃドクター。あなたもドクターになりませんか。

詳しくは
回覧チラシを
ご覧ください



【問合せ先】 高麗川南公民館 042-989-1000