

(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5号 平成30年8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>

高麗公民館文化祭 11月17日(土)・18日(日)

☆一般作品募集のご案内☆

俳句、短歌、生け花、手工芸、写真、書画、盆栽などの作品を募集します。出品を希望する方は、高麗公民館に申込みください。
(「出品申込書」は公民館にあります。)

◎申込期限：10月12日(金)午後5時
◎搬入日：11月16日(金)午後3時～5時
◎搬出日：11月18日(日)午後2時半～午後3時半

☆体験教室・模擬店出店のご案内☆

サークルや各団体で文化祭当日に模擬店を出しませんか？

◎模擬店申込期限：8月31日(金)午後5時
◎体験コーナー申込期限：9月21日(金)午後5時

☆フリーマーケット開催のご案内☆

☆フリーマーケットのご案内☆

ご家庭に眠っている不用品を出品してみませんか
◎申込期限：10月12日(金)午後5時
◎開店時間：11月17日(土)午前10時～午後4時
11月18日(日)午前9時～午後2時半
◎参加協力金：1区画500円
※詳しくは、来月号でお知らせします。



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。

涼を求めて滝めぐり
～滝沢の滝・宿谷の滝～



期 日：8月15日(水)
集 合：高麗神社参集殿下
時 間：午前8時～正午頃
持ち物：健康ステップアップ手帳、飲み物、タオル、帽子 など

参加費：無料
行 程：約9kmのアップダウンのあるコース
その他：運動のできる服装でご参加ください。
申込み：前日までに高麗公民館へ

高麗地区体育祭

☆10月14日(日)開催決定☆

日頃の成果を試すチャンスです。体育祭に参加して、いい汗流してみなさんと盛り上げましょう。

今年の種目の変更点については・・・
① 5kmの部門が一般のみとなります。
② 「親子でかけっこ」では、お子様は4歳以上になります。



料理講習会

お料理を知りたいけれどきっかけがない方！ヘルスマイトが丁寧に調理法をお伝えします。お気軽にご参加ください！

日 時：9月13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

☆9月8日(土)までに電話または直接高麗公民館へお申し込みください。(日・祝祭日は除く)



○テーマ：『季節の野菜を楽しもう』
○メニュー
★揚げナスの肉みそがけ 他



※当日は料理講習会講義として県が推進している健康長寿サポーター養成講座を開催予定です。

脳イキイキ教室

健康なからだを保つための体操を取り入れた認知症予防のための教室を開催します。

日 時：8月13日(月) 午前10時～11時半
会 場：高麗公民館
内 容：コグニサイズ(脳のトレーニング)
対 象：65歳以上の人(市内に住所がある方)
定 員：なし 費用：無料
申 込：直接会場へお越しください。
持ち物：日高市健康口コモ体操のパンフレット(お持ちの人のみ)
問合せ：高麗地域包括支援センター
Tel 982-0111



高麗公民館 8月の予定表

1日(水)	テニスコート抽選会 10:20~ 学習室 	17日(金) 赤十字救急法救急員養成講座 ~19日(日) 9:30~ 大集会室他	
3日(金)	公民館de夏休み② フラの体験 10:15~ 大集会室	19日(日) 月例 日和田・山のぼり 7:00~9:00 日和田山登山口集合	
15日(水)	定例健康ウォーキング 8:00~ 高麗神社参集殿下集合 涼を求めて滝めぐり	31日(金) 女性のためのリフレッシュ講座③ 19:30~ 大集会室	

月例 日和田・山のぼり

毎月、第3日曜日に日和田山に登っています。
毎月20名前後の方が参加しています。

四季折々の植物を観察し、日和田から望む景色を楽しみ、季節を肌で感じることができます。
一人ではちょっと…と思っている方！一緒に登りましょう！！

○毎月第3日曜日
(11月と1月を除く)

○午前7時~9時

○登山口集合

5月には「ニホンカモシカ」に出会うことができました



認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識や認知症の人への適切な接し方について学んでみませんか。

○認知症サポーターになったら…

認知症の人や家族の気持ちの理解に努め、温かい目で見守っていただくことをお願いします。

講座終了後、サポーターの目印である「オレンジリング」と「認知症サポーター証」をお渡しします。

○日 時：9月1日(金) 午後1時30分~3時

○場 所：高麗公民館 大集会室

○対 象：市民 ○費 用：無料

○申込み・問合せ：高麗地域包括支援センター

※当日、会場での申し込みも可能です。

Tel 982-0111



やってみよう！！体験教室

新しい趣味にチャレンジしてみませんか？ 今までと違う自分が見つかるかも・・・

軽音楽サークル「ホアヘシ」

現在女性2名男性4名で軽音楽とハワイアンを演奏し歌って楽しんでおります。フラダンスやタヒチアンのメンバーとのコラボで各種イベント、各施設等へのボランティアを行っています。素人集団です。会費も無料、お手持ちのウクレレ、ギター等をお持ちになり気楽にご参加ください。ボーカルの方も大歓迎です。

活動日：第1、3金曜日 午後1時~4時
問合せ：船崎 090-8314-4443



民謡コスモス

各地で盆踊りが盛んに行われていますね！
そうです！皆様が仏様にごちそう供えて手を合わせる『おもてなし』がありますが、盆踊りはその『おもてなし』の意味が含まれています。

夏の盆踊り、老人会の演芸大会、文化祭など各行事に参加しています。お気軽にご参加ください！

体験日：9月12日(水) 午前9時半~11時半
場 所：高麗公民館

活動日：第1,2,4水曜日 午前9時半~11時半



日高太極拳クラブ

動きがゆったりした太極拳はどなたでもできて、続ければ健康増進、病気予防ばかりでなく、ストレス解消にも絶大な効果があります。
全く初めての方、大歓迎！お気軽にどうぞ！

体験日：9月8日(土) 午前10時~正午
：9月15日(土) 午前10時~正午
場 所：高麗公民館

活動日：月4回水曜日 午後7時~9時半
☆明るい雰囲気のあるサークルです。友達もできます。
一緒に始めませんか？



地域食堂 ちゃぶ台

ちゃぶ台 夏休み子ども食堂

地域の老若男女と一緒に食事を作って食べることで交流を図っています。
一緒に楽しみましょう！

体験日：8月8日(水) 正午~午後2時
参加費：子ども100円、大人300円(材料費として)
人 数：40人
場 所：高麗公民館

活動日：第3水曜日 午後3時~7時
問合せ：池亀 090-4459-1086

