

(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7号 平成30年10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②地区学習会

『テーマ 肺炎予防について』
～今日からできる嚔下体操～

寿学級の第2回目は、埼玉医科大学保健医療学部看護学
生を迎えて、健康対策として地区学習会を行います。

場所	日時
栗原公会堂	10月26日(金) 午前10時～11時
楡木公会堂	10月30日(火) 午前9時半～10時半
栗坪公会堂	10月30日(火) 午前11時～正午
横手公会堂	10月30日(火) 午後3時～4時

※取りまとめは、クラブ長を通じて行います。
※一般の方は直接または電話で高麗公民館まで

高麗地区体育祭実行委員会 からのお知らせ

- ★ 10月14日(日)開催の場合は
午前6時30分に花火が打ち上がります。
- ★ 大会期間中に撮影した映像、写真は
実行委員会で認めた刊行物等に使用する
場合がありますので、あらかじめご了承
ください。



文化祭出品募集

11月17日(土)・18日(日)

- ★ 俳句・短歌・生け花・手芸
写真・書画・盆栽・銘石他
- ★ 申込書は公民館にあります。
10月12日締め切り



★はじめてのハーバリウム教室★

最近人気急上昇中の「ハーバリウム」。
ドライフラワーやプリザーブドフラワーなどと
専用液をボトルに入れ、永く美しく維持する
『植物標本』が由来のインテリア雑貨です。
ハーバリウム協会の認定講師が丁寧に作り方を
教えてくれます。

出来上がった作品を公民館文化祭に展示して
みませんか？

日時：10月26日(金) 午前10時～11時半
会場：高麗公民館 大集会室
講師：堀口 純さん
対象：成人
人数：20人(申込み順)
参加費：1,500円
持ち物：はさみ
申込：10月5日から19日までに
参加費を添えて高麗公民館へ。



定例健康ウォーキング

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。

10月は、♪高麗川の下流部を散策♪

日時：10月17日(水) 午前8時45分～正午
集合：高麗神社参集殿下集合・解散
持ち物：健康ステップアップ手帳(お持ちの方)
※リュックなど両手をあけた歩きやすい服装、
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



第5回目高かわせみの里ツリーテークウォーク
11月24日(土)、25日(日)に参加しよう!

10月初旬に高麗地区体育協会チラシを全戸配布します。
そちらをご覧のうえお申し込みください。

日高の自然を満喫しよう!



高麗公民館10月の予定表

2日(火)	テニスコート抽選会 10:20~ 学習室	21日(日)	月例 日和田・山のぼり 7:00~9:00 日和田山登山口集合
4日(木)	文化祭サークル代表者会議 13:30~ 大集会室	25日(木)	大人のスマホ・SNS講座 13:30~ 集会室
13日(土)	秋季花植え替え 15:00~ 高麗公民館	26日(金)	ハーバリウム教室 10:00~ 大集会室
14日(日)	高麗地区体育祭 8:00~ 高麗小グラウンド	26日(金)	高麗寿学級②「肺炎予防について」 9:30~16:00
17日(水)	定例健康ウォーキング 8:45~ 高麗神参集殿下集合	30日(火)	栗原(26日) 楡木・栗坪・横手(30日)

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、ご本人(世帯)の状況に合わせた解決策を一緒に考え、安心・安定した生活を目指すお手伝いをします。

相談無料 秘密厳守

日 時：11月5日(月) 午前10時~午後4時
場 所：高麗公民館 学習室
問合せ：社会福祉法人日高市社会福祉協議会
電話 985-9100



秋の健康ウォーキング

~秋の風を味わいながら運動不足を解消しよう~
秩父長瀬でのウォーキングです!
金石水管橋から荒川の景色を見て、長瀬自然道を歩くコースです。

日 時:10月25日(木)午前8時45分~午後4時半頃
集 合：保健相談センター
対 象：市民
定 員：30名(申込み順)
参加費：高麗川駅から長瀬駅までの往復交通費
持ち物：飲み物、タオル、弁当、雨具、運動ができる服装、ウォーキングシューズ
健康ステップアップ手帳(お持ちの方)
講 師：日高市運動普及推進員
※雨天の場合は保健相談センター内で室内運動を実施。時間はお昼頃まで。
申込み・問合せ：保健相談センター
電話 985-5122



大人のスマホ・SNS講座



スマートフォンでSNSを便利に使いこなしてみましよう!
スマートフォンで使える日常の便利なアプリケーションやインターネット検索などを行います。

(iPhoneの場合はApple ID, AndroidはAndroid IDのご準備をお願いします。)

日 時：10月25日(木)、11月1日(木)、8日(木)、15日(木) いずれも午後1時半~3時
(すべて同じ内容です)

場 所：高麗公民館 集会室
対 象：スマホまたはタブレットを持っている方
人 数：各回10名(申込み順)
費 用：無料
講 師：非営利団体CAWAZ 北川さん 高田さん
持ち物：スマートフォン
申込み：10月10日(水)から20日(土)までに、電話または直接公民館へ

★かわせみヨガの会 体験教室★

できたばかりの新しいサークルです。
気軽にヨガを楽しみませんか?
皆様の参加をお待ちしています!

【体験教室】

日 時：10月10日(水)、17日(水)
9時半~10時半

場 所：高麗公民館 集会室
持ち物：飲み物、お持ちの方はヨガマット
動きやすい服装でおこください。



高麗公民館フォト



月例 日和田・山のぼり9/16
毎月第三日曜日、午前7時からです!



親子はっぴータイム
ミルフィーユ寿司 9/4



定例ウォーキング
高幡不動尊
9/19