

(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12号 平成31年3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>

## 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、武蔵高萩公民館と合同で健康ウォーキングを実施しています。ご参加をお待ちしています！

### 高萩南部をぐるっと歩く

日時：3月20日(水)  
午前9時00分～正午頃  
集合：武蔵高萩駅(集合・解散)  
持ち物：健康ステップアップ手帳、水筒、タオル  
※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。  
行程：約9kmのコース  
参加費：無料  
申込み：前日までに高麗公民館へ



## まっさんの草餅づくり

昨年好評だった草餅づくり。今年もやります！みんなで畑のよもぎ摘みから始めます。春を感じて美味しい草餅を作りましょう！

日時：4月18日(木) 午前9時30分～正午  
会場：高麗公民館 調理室ほか  
対象：成人  
定員：16人(申込順)  
講師：増田和雄さん  
参加費：400円  
持物等：エプロン、三角巾、持ち帰り容器  
汚れてもよい服装(よもぎ摘みをするため)  
申込み：4月9日(火)から16日(火)までに参加費を添えて高麗公民館まで



## 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



## 第17回奥むさし駅伝競走大会



1月27日(日)に開催された上記大会に出場した高麗地区体育協会チームは、2時間29分56秒で地区体育協会の部で3位の成績を収めました。応援いただいた皆様に、お礼申し上げます。

出場選手 1区大野選手、2区荒井選手、3区横手選手、4区比留間選手、5区関口選手、6区中睦選手



## 公民館登録団体の皆様へ

平成31年度の公民館登録申請書類の提出締切は、3月8日(金)です。期日までに提出いただきますよう、ご協力をお願いします。書類紛失等の場合は、公民館までお申し付けください。

※公民館登録団体の部屋の予約方法※  
使用する月の前々月の1日から20日の間に「公民館使用申請書」を提出してください。公民館で調整をし、施設の利用が重複する場合は該当団体の代表者に連絡します。

# 高麗公民館3月の予定表

1日(金) テニスコート抽選会 10:20~ 学習室	14日(木) 大人の健康教室③ 10:00~ 調理室
2日(土) 生け花教室④ 10:00~ 調理室	16日(土) 生け花教室⑤ 10:00~ 調理室
7日(木) 大人の健康教室② 10:00~ 集会室	17日(日) 月例 日和田・山のぼり 7:00~ 日和田山登山口集合
9日(土) ロケット体験講座 10:00~ 高麗小学校体育館	19日(火) テニスボールdeストレッチ① 19:00~ 大集会室
12日(火) 男子厨房に入ろう!③ 10:00~ 調理室	20日(水) 定例ウォーキング 9:00~ 武蔵高萩駅集合
13日(水) はじめての指ヨガ 10:45~ 集会室	26日(火) テニスボールdeストレッチ② 19:00~ 大集会室



## 市民歴史講座

縄文時代のまつりや儀礼はどのようなものだったのか。土偶や石棒などの遺物や、配石などの遺構として残された縄文時代の人々の精神文化を探る全3回の歴史講座の3回目です。

日時：3月16日(土) 午後2時~  
会場：高麗公民館 大集会室  
内容：「縄文時代の祭祀の始まりと展開」  
講師：首都大学東京講師 山本典幸さん  
申込み：3月14日(木)までに高麗公民館にお申し込みください。



## 思い出の公民館写真館



新春ジャズピアノライブ

## 月例 日和田・山のぼり

### 日和田山に毎月登ろう!

今年度始めた日和田・山のぼり。毎月大勢の参加をいただき、新年度も1年間開催することにしました! 毎月第3日曜日に開催予定ですが、詳細は4月号でお知らせします。



↑ 2月17日集合写真♪



## 犬の登録と狂犬病予防集合注射



平成31年度の狂犬病予防集合注射が実施されます。

高麗公民館では、4月10日(水)午後2時30分から午後3時30分まで実施します。  
※詳細は市役所環境課(☎989-2111)へお問い合わせください。

## 寿学級 音楽鑑賞会 (by ポップスバンド Mint)

