



令和3年9月1日発行*第6号*編集・発行：高麗川南公民館

高麗川南公民館だより

広げよう 学びあいの輪

〒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/>



【高麗川南公民館・高根出張所へお越しの皆様へ】

新型コロナウイルス感染症予防のため、事前の検温とマスク着用をお願いします。

親子スマイル教室

親子で一緒に体を動かしたり工作したり、おともだちと楽しい時間を過ごそう！

	日にち	内 容	場 所
第6回	10月16日(土)	パパと運動会ごっこをしよう	集会室
第7回	11月19日(金)	紙テープで遊ぼう	休養室
第8回	12月17日(金)	クリスマス遊びをしよう	休養室

〔時 間〕 午前10時～11時

〔対 象〕 未就学児とその保護者(第6回はパパ限定)

〔人 数〕 各5組(親子2人1組)(先着順)※1回のみでの参加もできます。

〔持ち物〕 飲み物 〔費 用〕 無料

〔講 師〕 関 みか さん

〔申込み〕 9月6日(月)から電話または直接
高麗川南公民館へ



おなか元気教室

健康はおなかから！「健腸長寿」を学ぼう

健康を支えるためには、腸を丈夫にすることが重要です。

「健腸長寿」の考えを学び、免疫力をUPさせましょう！

日 時 10月6日(水) 午前10時～11時

場 所 高麗川南公民館 集会室

対 象 成人

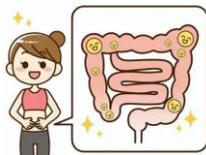
人 数 14人(先着順)

費 用 無料

持ち物 筆記用具

講 師 ヤクルト「おなかマスター」

申込み 9月7日(火)から電話または直接高麗川南公民館へ



白銀(シルバー)学級

グラウンドゴルフ大会中止のお知らせ

10月14日(木)に開催を予定していたグラウンドゴルフ大会は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて、中止となりました。

ご理解の程よろしく申し上げます。

「おもちゃ病院」中止のお知らせ

9月11日(土)に予定していたおもちゃ病院は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて、中止となりました。ご理解の程よろしく申し上げます。

防災に備えましょう

9月1日は関東大震災が発生した日でもあり、地震や風水害に備えるための日として、1960年に「防災の日」が制定されました。

この日を機に、ご家族との連絡の取り方、避難場所、必要最低限すぐに持ち出せるものなど、ご家族で確認しておきましょう！



終活セミナー

エンディングノート活用術

老後の安心のために、自分らしい生涯を送るために、エンディングノートの活用術を学びます。My エンディングノートを作って、家族に感謝や希望を伝えましょう！

日時 9月30日(木)、10月8日(金)
いずれも午後1時30分～3時(全2回)
場所 高麗川南公民館 集会室
対象 成人
人数 14人(先着順)
費用 1,000円(教材費)※事前支払い
持ち物 筆記用具
講師 終活カウンセラー 川畑 静美 さん
申込み 9月6日(月)から電話または直接高麗川南公民館へ



カルトナージュで癒しカラーのお薬手帳カバーを作ろう

フランス伝統手工芸の「カルトナージュ」厚紙に布や紙を貼り、オリジナルのお薬手帳カバーを作ります。

診察券が4枚収納できるカードホルダー付きです。

日時 10月26日(火) 午前10時～12時
場所 高麗川南公民館 集会室
対象 成人
人数 14人(先着順)
費用 1,000円(材料費)※事前支払い
持ち物 飲み物
講師 小川 由美子 さん
申込み 9月8日(水)から10月14日(木)までに電話または直接高麗川南公民館へ



楽しく歩こう!

定例健康ウォーキング



10月 遠足気分で巾着田へ

日時 10月1日(金) 午前9時～正午ごろ
※雨天中止
集合 高麗川南公民館
人数 15人(先着順)
持ち物 飲み物、タオル、帽子
講師 運動普及推進員の皆さん
申込み 9月14日(火)から電話または直接高麗川南公民館へ
※当日申込み不可



11・12月分部屋予約会

10月5日(火)

登録団体

午前8時45分～11時15分

①午前 8時45分～ 9時15分

②午前 9時45分～10時15分

③午前10時45分～11時15分

※上記3回の時間帯に分けて予約会を行いますので、時間を確認してお越しください。

一般団体及び電話仮予約

午後2時～



除草作業について

9月の除草作業を下記のとおり行いますので、ご協力をお願いします。

期日：9月9日(木)

時間：午前9時～9時30分

※雨天中止

持ち物：軍手、タオル、
草刈り鎌(持っている方)

その他：駐車場が狭いので、徒歩、自転車、乗り合わせ等にご協力ください。



脳イキイキ教室

認知症予防のために、楽しみながら学んでみませんか

日時：9月27日(月)

午前10時～11時

場所：高麗川南公民館 集会室

内容：目のケアと認知症予防

対象：市内在住の65歳以上の方

人数：20人(事前予約制)

費用：無料

申込み：高麗川地域包括支援センター

☎984-1362

