



令和元年10月1日発行 *第7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/>

日本の良
さ(文化)
セミナー

人生のエンドロールは美しいほうがいい

～50代からのお片づけ 終活編～

高齢化を象徴して、今や日本の文化となりつつある「終活」。意志表示ができ、老後生活が充実…でも始め方がわからない。そんな皆さん、「50代からのお片づけ」を一緒に学びませんか。

親の代わりに…親の家の片づけの参考に…という方もぜひ一緒に！

日時 11月13日(水) 午前10時～11時30分
場所 高麗川南公民館 集会室 対象 どなたでも
人数 20人(先着順) 参加費 無料 持ち物 筆記用具
講師 整理収納アドバイザー・生前整理アドバイザー 牛久 葉子さん
申込み 10月7日(月)から電話または直接高麗川南公民館まで



日本の良さ(食)セミナー

「日本の食文化再発見」

～歳神様といただく

「おせち」～



今年は華やかなお正月をご提案します！

日時 11月22日(金) 午前10時～午後1時
場所 高麗川南公民館 調理室
対象 成人
人数 16人
参加費 500円(※事前支払)
講師 日高市ヘルスメイトの皆さん
持ち物 エプロン、三角巾、お手拭きタオル
メニュー きんとん、七福なます、豚肉の炭酸煮 など
申込み 10月11日(金)から電話または直接高麗川南公民館まで

☆ハワイアンリボンレイのクリスマスリース作り教室☆

ハワイアンリボンレイとは、リボンを縫ったり編んだりして作るハワイアンリボンクラフト(工芸品)です。南国の雰囲気を感じるリースでクリスマスを迎えましょう。

日時 11月16日(土) 午前10時～正午
場所 高麗川南公民館 集会室 対象 どなたでも
人数 15人 持ち物 はさみ
参加費 1,500円(※事前支払) 講師 江間 留美子さん
申込み 10月8日(火)から電話または直接高麗川南公民館まで
※保育希望の方は、申込時にご相談ください。

彩りセミナー



日本の良さ(文化)
セミナー

南公演芸ホール

～さあさあ、等ってらっしゃい！親でらっしゃい！～

お待たせしました！日本の風情が息づく演芸ホールオープン！さあ！秋の夜長は高麗川南公民館へ行こう。

日時 11月16日(土) 午後4時～5時30分
場所 高麗川南公民館 集会室
対象 どなたでも 人数 60人(先着順)
出演 落語／枯葉亭山水さん、
工事屋現場さん、
目白亭白泉さん
手品／アラックさん

申込み 10月8日(火)から電話または直接高麗川南公民館まで
●お願い●駐車場が狭いため、徒歩・自転車・乗り合わせ等での来場にご協力ください。



入場無料

Myself
マイスター
☆第3回☆
癒し
セミナー

3色パステル アートセラピー

～心と体を癒して「わたし」を表現～

赤・青・黄のたった3色のパステル(チョークに似た棒状の画材)を使ってはがきに描くアート。初めてでも簡単！思わず自慢したくなるような作品に仕上がります。高麗川南公民館で一緒に心が“ほっこり”“ふわり”癒されてみませんか。

日時 11月19日(火) 午前10時～正午
場所 高麗川南公民館 学習室
対象 成人
人数 15人(先着順)
参加費 500円(※当日までの事前支払)
講師 高江ひとみさん
申込み 10月8日(火)から電話または直接高麗川南公民館まで
※保育をご希望の方は申込時にご相談ください。



脳イキキ教室 ～脳トレ～

日時 10月28日(月) 午前10時～11時30分
場所 高麗川南公民館 集会室 費用 無料
対象 65歳以上の方 申込み 不要
問合せ 高麗川地域包括支援センター (☎984-1362)

＝ご協力のお願い＝

除草・園芸作業

10月23日(水) 午前9時～9時30分

消火・避難訓練

10月25日(金) 午前10時～10時30分

さあ大掃除を始めよう～成功するお片づけ～

Year-end Cleaning

「一年間の汚れを取り除き、新年に歳神様をお迎えする」日本の年末恒例行事、大掃除。
成功するお片づけの順番や方法を学んで、年末の大掃除をワンランクアップしてみませんか。

日時 2回コース 第1回:11月20日(水)/第2回:12月4日(水)

いずれも午前10時～11時30分

場所 高麗川南公民館 集会室 **対象** どなたでも **人数** 20人(先着順)

参加費 無料 **持ち物** 筆記用具

講師 整理収納アドバイザー・生前整理アドバイザー 牛久 葉子さん

申込み 10月7日(月)から電話または直接高麗川南公民館まで



再発見！

日本のソウルフードを作ろう

今回5回シリーズで代表的な日本のソウルフードを作ります。日本食の良さとおいしさを再発見して、「ソウルフードソムリエ」を目指してみませんか。

日時・メニュー

第1回	11月19日(火)	たまごかけごはん	第2回	12月17日(火)	肉じゃがイロイロ
第3回	令和2年 1月21日(火)	おにぎり	第4回	2月18日(火)	ごはんにかける最強のもの
第5回	3月17日(火)	リクエストソウルフード			

時間 午前10時～正午 ※1回のみ参加もできます。

対象 成人 **人数** 12人

講師 日高都市ガス株式会社の皆さん **費用** 1回 500円(当日集金)

持ち物 エプロン、三角巾(髪が覆えるもの)、タオル、筆記用具

申込み 10月8日(火)から電話または直接高麗川南公民館まで



白銀(シルバー)学級

～バス研修～

期日 11月14日(木)

場所 首都圏外郭放水路ほか

集合 午前7時50分までに高麗川公民館(厳守)

参加費 6,800円 ※事前支払必須

対象 地域の60歳以上の方 **定員** 43人

申込み 10月18日(金)までに費用を添えて、
直接高麗川南公民館または高麗川公民館まで
(※受付は、火～土の8時30分～17時)

●高麗川南公民館(☎989-1000)

●高麗川公民館(☎989-9110)

初心者のための秋の健康ウォーキング

これからウォーキングを始めたい人のための教室です。
巾着田周辺の簡単なコースと一緒に楽しく歩きましょう！

日時 10月29日(火) 午前10時～午後2時30分頃

集合場所 巾着田(雨天時は保健相談センター)

対象 市民 **定員** 20人(申込み順)

持ち物 飲み物、タオル、弁当、雨具、
運動ができる服装(靴はウォーキングシューズ)
健康生き活き手帳(お持ちの方)

講師 日高市運動普及推進委員会

※雨天の場合は、保健相談センター内で、室内で
できる運動を実施。時間はお昼頃まで。

申込み・問合せ 保健相談センター(☎985-5122)

●ゲートボール体験教室●

ゲートボールの本当の楽しさ、面白さは実際に体験して
わかります！ぜひ、参加をお待ちしております！

日時 10月19日(土) 午前8時30分～11時

会場 高麗川南公民館 ゲートボール場

対象者 市内在住の方(初心者歓迎！経験者OK)

持ち物 運動のできる服装、飲み物等

人数 10～15人程度

問合せ 高根ゲートボール愛好会

代表 由良一二(☎989-7281)

◆のどトレ体操◆

一緒に「のど」をきたえて誤嚥性肺炎を防ぎましょう！

日時 10月6日(日) 午後1時30分～3時30分

場所 高麗川南公民館 集会室 **対象** 成人

人数 50人程度

講師 嚥下トレーニング協会 玉澤明人

参加費 無料 **申込み** 不要 **持ち物** 飲み物

問合せ 玉澤(☎985-2783)