

(スローガン)

まず参加
仲良く 楽しく
学びあい



令和元年度 第8号 令和元年11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>

親子で天体観測会

巾着田にて冬の星々を観測します。
親子で宇宙を見てみましょう。



日 時：12月7日(土) 午後5時30分～7時30分
天候不良の場合、当日正午に判断します。
雨天の場合、翌日8日(日)に延期します。

場 所：巾着田グラウンド

集 合：高麗公民館

講 師：川越天文同好会の皆さん

対 象：小・中学生と保護者
(子供のための参加は不可)

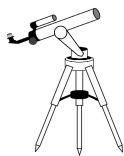
人 数：50名(先着順)

参加費：無料

持ち物：筆記用具、防寒具、温かい飲み物

申込み：11月6日(水)～29日(金)

電話または直接公民館(高麗・武蔵台)へ



高麗寿学級③ グラウンドゴルフ大会



今回の寿学級はグラウンドゴルフ大会を開催します。
日ごろの練習の成果を思う存分発揮していただき、
怪我のないよう楽しいひと時を過ごしましょう。

日 時：11月14日(木) 午前9時～正午頃

場 所：巾着田グラウンド

持ち物：運動をしやすい服装、タオル、飲み物など
クラブ等をお持ちの方はご持参ください。

※参加受付中です。

各地区のクラブ長にご連絡ください。

一般の方は、11月11日(月)までに公民館へ

ラケットテニス教室

はじめてでも大丈夫

ラケットテニスを体験してみませんか？
柔らかいスポンジボールを使う屋内のテニスです。
体を動かして爽やかな汗を流しましょう！！

日 時：11月28日(木)

12月 5日(木)、12日(木)

午後7時～9時

場 所：高麗中学校 体育館

講 師：日高市スポーツ推進委員の皆さん

対 象：小学4年生以上

(3回参加できる方を優先)

人 数：20名(先着順)

参加費：無料

持ち物：運動できる服装、体育館履き、飲み物

(ラケットは、公民館で用意します。)

申込み：11月8日(金)～26日(火)

電話または直接公民館へ



手作りがおいしい！ 本格キムチづくり教室

日高市にゆかりのある国、韓国のキムチづくりに
挑戦してみましょう！

日 時：12月10日(火)

午前10時30分～正午

場 所：調理室

講 師：吉川しず江さん

対 象：成人

人 数：20名(先着順)

参加費：1,000円

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具他

申込み：11月12日(火)～29日(金)

※11月17日、23日、24日を除く

午前8時30分～午後5時15分

参加費を添えて直接公民館へ



第6回日高ツーターウォーキング 11月23日(土)、24日(日)に参加しよう！

【その他ウォーキングイベントとして】
歴史散策ウォーク・クリーンウォークなど

詳しくは各公民館に置いてある
パンフレットをご覧ください。

※当日参加も可能です。是非、ご参加ください。

1日目		2日目	
高麗川遊歩道・白銀平コース	26km	女影田園と秋の横手溪谷コース	27km
秋の高麗路と遊歩道コース	17km	秋の高麗路と横手溪谷コース	20km
のんびりポッポ道コース	13km	のんびり奥武蔵自然歩道コース	13km
日和田山満喫コース(山道)	8km	猿田歩道と高麗峠コース	10km
清流山里ゆっくりコース	5km	ゆっくり高麗川遊歩道コース	7km

10月13日(日)に開催を予定しておりました高麗地区体育祭は、台風19号の影響により
残念ながら中止となりました。関係者につきましては、ご協力大変ありがとうございました。



高麗公民館11月の予定表

2日(土)	高麗公民館文化祭	14日(木)	高麗寿学級③「グラウンドゴルフ大会」
3日(日)	2日：10:00～16:00 3日：9:00～14:30		9：00～ 巾着田グラウンド
6日(水)	卓球教室②	17日(日)	月例 日和田・山のぼり
	19：30～ 高麗中学校体育館		7：00～ 日和田山登山口集合
12日(火)	親子ハッピーだいむ⑥	23日(土)	日高かわせみの里
	10：00～ 地元農園	24日(日)	ソーデーウォーク
13日(水)	卓球教室③	28日(木)	ラケットテニス教室①
	19：30～ 高麗中学校体育館		19：00～ 高麗中学校体育館

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。
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。ご参加をお待ちしています。

飯能あさひ山展望公園から 龍涯山を歩こう

日 時：12月18日(水) 午前9時10分～午後2時頃
集 合：西武池袋線 飯能駅北口前
持ち物：健康ステップアップ手帳、弁当、
飲み物、タオル、帽子
参加費：無料
行 程：約8.6kmのアップダウンのあるコース
申込み：前日までに高麗公民館へ
※運動できる服装でご参加ください。

※11月のウォーキングは、お休みです。

2019年もあと2ヶ月。今年こそ何かやりたかったなーと
思っている方は、いませんか？

太極拳のお誘い！

まずは、動作・型をゆっくり覚えていきましょう。
太極拳は武術です。一つひとつの動きには意味があり、
納得しながら行くと楽しさ倍増です。
長く続けると体に良いことばかりです。

無料体験 随時受付中 ———— 楽しい仲間が待っています

日 時：第1～第4水曜日 19時～21時
持ち物：運動できる服装、室内履き、タオル、飲み物
直接高麗公民館にいらして下さい。

問合せ：日高太極拳クラブ 木村
電 話：090-5998-1621

脳イキイキ教室

認知症予防のために、楽しみながら
より良い生活の過ごし方について学んでみませんか。
場 所：高麗公民館
対 象：65歳以上の人
時 間：午前10時～11時30分
参加費：無料

月日	内容
11月 11日	歯と認知症予防
12月 9日	測定
1月 14日	脳トレ(運動)
2月 10日	脳の活性化運動
3月 9日	脳トレ(運動)

問合せ：高麗地域包括支援センター
電 話：982-0111

高麗公民館フォト

10月16日(火)
**定例健康
ウォーキング**

越生上谷で
関東一の
大クスに会おう



10月20日(日)
**月例
日和田・山のぼり**

スカイツリー

見えました！



11月は17日(日)に行きます。
午前7時登山口集合です。午前9時ごろ終了予定。
秋の日和田山を一緒に登りましょう！