

生きがい  
ふれあい  
学びあい



# 高麗川公民館だより



令和4年8月1日発行

発行：高麗川公民館 日高市大字南平沢 1098-2 Tel 042-989-9110  
http://www.city.hidaka.lg.jp/ (日高市ホームページ) Fax 042-989-9429



## 令和4年度 高麗川公民館文化祭

期日：10月29日(土)～10月30日(日)

☆☆☆ 一般作品募集 ☆☆☆

種目	規 格 等	申込等
書画	題は自由で1人1点 絵の大きさは8号(455mm ×379mm)以下	申込期限 9/24(土) 作品搬入日
手工芸	題材は自由。1人3点以内	10/28(金)
俳句	季題「月」と「文化の日」で、 これらの傍題も可。その他自由 題で秋の雑詠。(計5句以内)	作品提出期限 9/24(土)

## 楽しい! キッズ英会話♪ ～エンジョイ☆イングリッシュ!～

英会話は“学ぶ”ものではなく“楽しむ”もの!

ゲームで遊びながら、苦手意識をなくしていこう♪

日 時 令和4年9月10日(土)  
午後1時30分～3時

場 所 高麗川公民館 大集会室

対 象 小学1年生から6年生  
(親御さんの見学できます)

定 員 20人(申込順)

参加費 無料

講 師 フランキー・ラファティさん  
サークル「Kids 英会話」指導者

持ち物 筆記用具・飲み物・マスク

申込み 8月10日(水)から電話または直接、  
高麗川公民館へ

電 話 989-9110  
(第2・4月曜日を除く)



## 令和4年度

### 高麗川地区体育祭

### 中止のお知らせ

10月2日(日)に予定されていた高麗川地区体育祭は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて、昨年度に引き続き中止となりました。ご理解の程よろしくお願ひします。

## テスト直前!

### 条件作文を書けるようになろう♪

“条件作文”の書き方のコツをていねいに楽しく学ぼう

☆テストの時、作文を書くのが楽しくなるよ!

日 時 令和4年9月3日(土) 午前10時～正午

場 所 高麗川公民館 集会室

対象・人数 中学生 6人(申込順)

講 師 桑原 紀代美さん

持ち物 筆記用具、飲み物、マスク

参加費 無料

申込み 8月5日(金)から電話または直接高麗川公民館  
へ ☎989-9110 (第2・4月曜日を除く)



※申込後、キャンセルする時は必ず事前連絡をお願いします。

## デ ポール de ストレッチ

細長く柔らかい円柱状のポールの上で行う、簡単なストレッチです♪ 猫背を改善して、腰痛予防につなげましょう☆



猫背改善!  
腰痛予防!

日 時：令和4年9月17日(土)  
午前10時～11時

場 所：高麗川公民館 休養室

対 象：成人女性

人 数：6人(申込み順)

講 師：たんぼぼ健康室 平野 紀子さん

費 用：無料

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装・マスク  
※ポールはお貸しします。

申込み：8月17日(水)から、電話または直接、  
高麗川公民館 ☎989-9110)へ  
※第2・4月曜日を除く

健幸ポイント事業  
公民館健幸サゲー

# 楽しく歩こう！ 定例健康ウォーキング

健幸ポイント事業



- ☆テーマ：市内農家めぐり
- ☆日時：9月9日（金）午前9時～正午  
※雨天中止
- ☆集合：高麗川公民館
- ☆人数：15人（申込順）
- ☆持ち物：飲み物、タオル、帽子、マスク
- ☆講師：運動普及推進員の皆さん
- ☆申込み：8月10日（水）から電話または直接  
高麗川公民館へ ☆当日申込み不可  
（☎989-9110）  
※第2、4月曜日を除く

新しい高麗川公民館登録サークルの紹介です♪

- ☆BERSTYZ KIDS(キッズのヒップホップダンス入門)
- ☆Gem(ストレッチ及びガールズヒップホップ)
- ☆モアナ フラ(フラダンス入門)

活動時間等、詳しくは高麗川公民館まで！

## 子育て応援隊・ポカポカ広場

8月9日(火)、23日(火)

午前10時～11時30分

\*時間内は自由に入退場できます。



- \*対象\* 未就園児とその保護者
- \*申込\* 必要ありません。直接お越しください。

## ☆公民館ふぁと・れぽーと☆

←今年も6月から7月7日まで七夕飾りを行いました。みなさんの願い事が叶いますように☆  
短冊のご協力ありがとうございました。



『JAZZ の CD を聴いて魅力を知ろう！』

## 日高市防災訓練

9月1日の「防災の日」にあわせて、市民の皆さんを対象とした防災訓練を行います。ご協力をお願いします。

- 訓練日：8月28日（日）※小雨決行
- 訓練開始：午前8時
- 訓練開始の合図：午前8時に、防災行政無線（広報塔）から訓練開始の放送を流します。
- 訓練の概要：安否確認訓練  
各区長さんは、各班の安否確認情報を集計して、高麗川公民館へ報告してください。
- 問い合わせ：危機管理課防災・消防担当  
☎989-2111



## 日高ロコトレ教室

健幸ポイント事業

ロコモ体操は、特別な道具を使わずに「いつでも！どこでも！」できるトレーニングです。ロコモ体操を日課にとり入れて、元気な身体を作りましょう！

- 日時 9月2日（金）午後1時30分～3時
- 場所 高麗川公民館 大集会室
- 対象 日高市内にお住いの65歳以上の方で、自力で会場まで行ける方
- 定員 15名（先着順）
- 参加費 無料
- 申込み 高麗川地域包括支援センター  
☎984-1362  
平日 午前9時～午後5時

9月の  
テーマ  
股関節

## 健幸ポイント手帳配布中♪

健幸ポイントをためて地域商品券 2,000 円をゲットしよう☆

100ポイント以上の獲得が確認できた人のうち、次のかたに贈呈します。

- ①ポイント獲得数上位 1,000 人→全員
- ②上記①以外の人→抽選で 500 人

詳しくは保険相談センター：☎985-5122



ゴーヤが実り始めました♪

