



高麗川公民館だより

令和5年2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

2月4日 日高市手づくり風揚げ大会!

当日まで申込可能です! 詳しくは下記までお願いします。
【日高市コミュニティ協議会事務局】(市役所総務課内)
☎989-2111 (平日8:30~17:15)

☆令和5年度 体育祭・文化祭(予定)

☆体育祭☆ 10月 1日(日)【予備日なし】
☆文化祭☆ 10月28日(土)・29日(日)

子育てママ・リフレッシュ講座②



セレモニーコーデにピッタリ! コサージュを作ろう♪



↑作品の一例です♪ どんなものか実物
を見たい方は、右記のお問合わせの時間
帯に職員にお声がけください。

- 日 時：3月11日(土) 午前10時~11時30分
- 場 所：高麗川公民館 調理室
- 対象・人数：未就学児のお子さんを持つ、市内在住の子育て中のママ
(申込順)・12人 ※保育はつきません
- 参加費・申込方法：1,200円(下記、申込先記載の曜日・時間帯に、
2月8日(水)から3月3日(金)までに直接窓口申込・支払い、
もしくは電話申込後3月3日(金)までに参加費を窓口へお支
払いください。おつりのないようご協力をお願いします)
- 講 師：川村敏江さん
- 持ち物：エプロン・マスク着用(お持ちの方はブルーガン)
- ご注意：感染症予防のため、当日風邪などをひかれていますとお断りす
る場合もあります。その場合は早めにご連絡ください。
- その他：コロナやインフルエンザ等の感染状況により、急ぎょ講座を
中止する場合があります。

問合せ・申込先：高麗川公民館 ☎989-9110
(火~土の8:30~17:00。祝日除く)
※申込後、キャンセルされる場合はお早めにご連絡ください。



デ けんこうこつ ポール de 肩甲骨ほぐし



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。コロナ禍の
不安やストレスで凝り固まった肩や背中をほぐしましょう!

※ポールはお貸しします。

- 日 時 2月22日(水) 午前10時~11時
- 場 所 高麗川公民館 和室
- 定 員 6人(申込み順)
- 対 象 成人女性
- 参加費 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク
- 講 師 平野 紀子さん(たんぽぽ健康室)
- 申込み 2月9日(木)から、電話または直接、高麗川公民館へ

猫背改善・肩こり解消!!



高麗川公民館を利用される皆様へ ～お願い～

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の着用、手指消毒、部屋の換気等、引き続きご協力いただくようお願いいたします。
また、体調の悪いときは無理せず、利用をお控えください。
ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



日高ロコト教室

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いれて、元気な身体を作りましょう！

○日 時 3月3日(金) 午後1時30分～3時

○場 所 高麗川公民館 大集会室

○内 容 「失禁」

○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(申込み順)

○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)

※当日は、マスクの着用をお願いします



子育て応援隊・ポカポカ広場

2月14日(火)、28日(火)

午前10時～11時30分

☆時間内は、自由に入出りできます。

☆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。

2月28日(火)は、**おひなさま制作**です。

☆公民館ロビー展示☆

❖高麗川中学校生徒作品展❖

1月31日(火)～2月14日(火)

※状況により変更になる場合があります

☆公民館ふぁと・れぽーと☆



1/11「まゆだま飾り」を老人会有志の皆さんの協力により今年も実施しました。高麗川保育所の子供たちと一緒に紅白団子を作り、枝に1つずつ刺していき、立派な飾りができました♪



1/13定例ウォーキング「新春社めぐり」を実施しました。



❖1/15(日)に、高麗川地区青少年健全育成の会の皆さんにお花を植えていただきました。ありがとうございました❖



1/18『親子リフレッシュ講座③お正月遊び』を実施しました。いろいろな運動で体を動かした後、段ボールで羽子板を作って遊んだり、紙コップで干支にちなんだピョンピョンうさぎを作りました。子供たちはバイタリティがあっとうらやましい！(笑)



韓国白菜キムチ作り



1/21に高麗川公民館を会場とした「韓国白菜キムチ作り」が行われました。日韓それぞれの小学生が集まり、キムチソムリエの方から直接、キムチ作りを習っていました。使われた韓国白菜は日高市で栽培しているキムチに適したもので、日本の白菜よりも水分量が少なく、シャキシャキとした食感のものだとか。子供たちは賑やかで楽しそうに作っていました♪