



令和5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](mailto:minakou@city.hidaka.lg.jp)  
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>



### 健康ポイント事業 健康/ルテック・ウォーキング

2本のポールを使い、手軽にでき全身運動効果の高いウォーキングです。

日時：10月24(火) 午前10時～正午  
場所：高麗川南公民館 集会室、公民館周辺  
対象：60歳以上で自立歩行ができる人  
人数：20人  
講師：今村哲博さん  
参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装・靴、タオル、帽子、飲み物  
※ポールはお貸しします  
申込み：10月20日(金)までに電話または、直接高麗川南公民館へお申込みください。



### ★ 第10回 日高かわせみの里 ツーデーウォーク

## 11月25日(土)・26日(日)

※コースにより開始・終了時間は異なります。  
参加費：

	事前申込		当日申込 (1日ごと)
	市内	市外	
大人	1,200円	1,500円	1,000円
小・中・高校生	無料	800円	500円

事前申込み：11月7日(火)まで

事前申込方法：

- ① パソコン・スマートフォン
- ② 電話 0570-039-846(平日 10:00~17:00)  
FAX 0120-37-8434
- ③ 直接 日高市生涯学習課、市内各公民館  
\*平日 9:00~17:00 土・日・祝日(公民館は月も)除く  
※コース等、詳しい内容は市HP・チラシをご覧ください。

【問合せ】

日高かわせみの里 ツーデーウォーク  
実行委員会事務局(市生涯学習課内)  
042-989-2111(代)  
平日 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)



### 健康ポイント事業 からだ整え体操

運動が苦手な人でも手軽にできる体操や体の左右の歪みを矯正(セルフケア)し、明るく楽しく体を整えます。

日時：11月14(火) 午前10時～11時30分  
場所：高麗川南公民館 集会室  
対象：60歳以上の市民  
人数：20人  
講師：カイロプラクター 田中規之さん  
参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物  
申込み：11月10日(金)までに電話または、直接高麗川南公民館へお申込みください。



### 映画会 『蔵』 健康ポイント事業

新潟の蔵元を舞台に家族愛を描いた、宮尾登美子原作の文芸大作。

日時：11月17日(金)  
午後1時30分～3時50分

場所：高麗川南公民館 集会室

対象：どなたでも

人数：30人(申込み順)

参加費：無料

申込み：10月17日(火)から電話または直接高麗川南公民館へお申込みください。



### 除草・園芸作業について

毎年利用者の皆様にご協力いただき、公民館敷地内の除草・園芸作業を行っています。ご協力をお願いします。

日時：10月20日(金)  
午前9時から45分程度  
※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：来館は駐車場が狭いので、徒歩、自転車、乗り合わせをお願いします。



### 消火・避難訓練のお知らせ

公民館では年に2回、消火・避難訓練を実施しています。ご来館の方はご協力をお願いします。

日時：10月25日(水)  
午前10時～10時30分





# ゼロカーボン社会を目指して～私たちにできること～II

健幸ポイント事業

地球温暖化による様々な環境問題が起きています。私たちでもできることから始めてみませんか。

	日時	内容	講師
1	11月24日(金) 10:00~15:00	個人レベルの持続可能なことを行動に移してみよう(廃材を利用して小物の製作をします)。	小林 勝彦さん
2	12月1日(金) 14:00~16:00	埼玉女子短期大学森川ゼミの取り組みについて発表していただきます。	埼玉女子短期大学 森川ゼミ生
3	12月15日(金) 14:00~15:00	日高市の取り組みについて学習し、個人レベルでできることを考えてみましょう。	日高市環境課職員

場所：高麗川南公民館 集会室

対象：どなたでも

人数：10人(申込み順)

参加費：1回目のみ500円※当日支払い

持ち物：〈1回目〉大工道具(お持ちの方)、作業しやすい服装、手拭きタオル、お弁当  
〈共通〉筆記用具、飲み物



申込み：10月18日(水)から電話または、直接高麗川南公民館へお申込みください。

## はつらつ健幸教室～フレイル予防教室～

健幸ポイント事業

日時：10月23日(月)午前10時~11時30分  
内容：運動編

## 日高ロコトレ教室



日時：11月14日(火)午後1時30分~3時  
内容：フットケア

「はつらつ健幸教室」「日高ロコトレ教室」

場所：高麗川南公民館 集会室

対象：市内在住の65歳以上の方

人数：40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

地域子育て支援センターぬくぬく

## 出張ひろば おひさま

親と子が一緒に遊び、子育ての悩みを気軽に相談でき、情報交換・交流もできる場所です。

日時：11月1、6、8、13、15

20、22、27、29日

午前10時~11時50分、午後1時~4時

場所：高麗川南公民館 保育室及び和室

利用できる方：市内在住のおもに未就園児とその保護者

費用：無料

問い合わせ先：子育て総合支援センター

ぬくぬく 電話 985-8020

## 特集! 高根地区地域学校協働本部について



### 地域学校協働本部の活動は?

昨年の公民館だよりでも記載しましたが、地域の方が子どもたちのために、一緒に汗を流せる活動のことを言います。

そこで、公民館では、地域学校協働本部の構成メンバーとして活動していただける団体・個人の方を対象に、説明会を開催いたします。

記

1 期日 11月7日(火) 午前10時より

2 会場 高麗川南公民館 集会室

3 内容 高根地区地域学校協働本部の役割と活動について