

(スローガン)

まず参加
仲良く 楽しく
学びあい



平成29年度 第1号 平成29年4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>

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。
健康づくりを身近なところから始めましょ
う。

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。
皆様のご参加をお待ち
しています。



花の文殊堂から日和田山を下る。

日 時：4月19日(水) 8:45～正午

集 合：武蔵台公民館

持ち物：健康ステップアップ手帳、飲み物、タオル、帽子など

※リュックなど両手をあけた歩きやすい服装

履き慣れた運動靴でお越しください。

参加費：無料

申込み：前日までに高麗公民館（042-989-2381）へ

ガーデニング教室Ⅲ

日 時：4月22日(土) 午前10時～11時

会 場：大集会室

講 師：堀口 金雄さん

対 象：一般

人 数：10名

参加費：1,000円

(当日集金いたします。)

持ち物：軍手他

申込み：4月20日(木)
までに、公民館へ
申し込んでくださ
い。



環境課からのお知らせだワン!! 犬の登録と 狂犬病予防集合注射

3月号でもお知らせしましたが、平成29年度
の狂犬病予防集合注射が実施されます。
高麗公民館では、4月5日(水)午後2時30分
～午後3時30分まで実施します。

詳細は日高市役所環境課
(989-2111)



健康教室 I

昨年までは、生活習慣病(現代病)予防予備軍撃退をテーマに3年間の講座を開催いたしました。
今年からは、更なる健康増進をテーマに、体験型学習を中心に講座を展開していきます。

日 時	テーマ	内 容	講 師
5月13日(土) 10時～正午	健康に役立つ 生薬のお話	健康に役立つ生薬のお話や、身近にある生薬の お話など健康増進のためのお話あれこれ。 試飲(薬草)有。	中山貞男氏 元昭和大学保健医療 学部客員教授
5月20日(土) 10時～正午	健康増進のた めの体質改善 (栄養面)	健康増進のための体質改善(栄養面)のため、 栄養学の講義と調理実習を受け、体質改善につ いて理解を深める。	市栄養管理士
5月27日(土) 10時～正午	健康増進のた めの体質改善 (運動面)	健康増進のための体質(運動面)づくりのため の実習として、簡単に継続できる家庭内での運 動やウォーキングを実践する。	埼玉県健康づくり事 業団健康運動指導士

※ 場合によって、内容に変更が生じることがあります。

○共催：高麗公民館・日高市保健相談センター ○会場：高麗公民館

○対象：成人 ○参加費：500円(第2回の教材費) ○持ち物：筆記用具他

○申込み：4月10日(月)～5月10日(水)の間に参加費を添えて高麗公民館へお申し込みください。



高麗公民館 4月の予定表

4日 テニスコート抽選会
10:20～ 学習室
8日 企画運営委員会議
16:30～ 学習室
19日 定例健康ウォーキング
8:45～ 武蔵台公民館



22日 ガーデニング教室
10:00～ 大集会室
28日 分館長会議
19:00～ 大集会室

平成29年度脳イキイキ教室

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。

開催日	内容
4月 10日(月)	認知症予防の講話
5月 8日(月)	脳とからだの健康チェック

会場：高麗公民館

時間：各日とも午前10時～11時30分

対象：65歳以上の人

費用：無料

持ち物：日高市健康ロコモ体操のパンフレット
(お持ちの人のみ)

申し込み：不要。直接会場にお越しください。

申し込み：高麗地域包括支援センター

電話：982-0111

はじめてのペーパーステンドグラス 「花束」教室のお知らせ！！

高麗公民館で、2回目の開催となるととてもきれいなペーパーステンドづくりに挑戦。光に当てると輝きます。ぜひ、ご参加ください！！

日時：5月11日、18日、25日 いづれも木曜日

午前10時～午前11時30分

会場：高麗公民館 大集会室

講師：齋藤 征士さん

人数：20名

会費：200円

※道具は公民館で用意していますよ!!

申し込み：4月17日(月)より5月6日(土)までに参加費を添。下記へ申し込みください。



高麗公民館思い出写真館～早春編～



2月定例ウォーキング
(ひなかざりめぐり)



はじめてのフラワー
アレンジメント教室



3月定例ウォーキング
(宮沢湖周辺散策)



キッズ・
アドベンチャーワールド