

(スローガン)

まず参加
仲良く 楽しく
学びあい



令和2年度 第12号 令和3年3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>



各イベントでは感染症予防のため、検温の実施、
手指消毒、マスクの着用にご協力ください。



春だよ！体を動かそう 「ピラティス」講座

『ピラティス』ってなんだろう・・・
「健康的な体を手に入れること」を目的とした
エクササイズです。
簡単なエクササイズでケガの予防や体調不良となる
体の動きを解消し、体幹を強化することで健康的な
体を作ります。

日時 3月19日・26日・4月2日 (全て金曜日)
19:00~20:00
場所 高麗公民館 大集会室
人数 12人 (成人対象)
参加費 なし

全て参加できる人優先

講師 ^{もちづき まき} 望月 麻生さん ピラティスインストラクター

持ち物 フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
ヨガマット (持っている方)

申込み: 3月5日(金)から高麗公民館へ連絡ください。

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！
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。ご参加お待ちしております！

～駒高花の文殊堂から日和田山を下る～

日時 4月28日(水)
午前8時45分～正午ごろ
集合 巾着田入口駐車場
人数 15人 (先着順)
持ち物 健康ステップアップ手帳、飲み物、
タオル、帽子、雨具 (必要な場合)
※リュックなど両手をあけられる歩きやすい服装、
履き慣れた運動靴でお越してください。
コース: 約6.5kmのアップダウンのあるコース
申込み: 3月5日(金)から高麗公民館へ
ご連絡ください。(当日申込みはできません。)



駒高地区



日和田山
山頂



2019年4月ごろの画像です。

月例 日和田・山のぼり



2月21日(日)撮影

次回は
3月21日(日)
午前7時
日和田山
登山口集合です。

高麗公民館 登録団体の皆様へ

令和3年度の公民館登録申請書類の提出締切は、
3月12日(金)です。期日までに提出いただきますよう、
ご協力をお願いします。


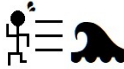



提出書類

- ・公民館利用団体登録申請書 (様式第1号)
- ・名簿 (様式第2号)
- ・令和2年度活動報告書、および決算書
- ・令和3年度活動計画書、および予算書
- ・サークル紹介カード (希望団体のみ)

5月分のテニスコート抽選会は、4月6日(火)に行います。



高麗公民館3月の予定表

2日(火)	テニスコート抽選会(4月分) 10:20~ 大集会室 	21日(日)	月例 日和田・山のぼり 7:00~ 日和田山登山口集合
6日(土)	東日本大震災 3.11を忘れない② 14:00~ 高麗川公民館 	24日(水)	定例健康ウォーキング   
19日(金)	春だよ!体を動かそう「ピラティス」講座① 19:00~ 大集会室	25日(木)	企画運営委員会議 11:00~ 学習室
20日(土)	市民歴史講座③「遺跡の公開・活用とデジタル技術」 14:00~ 大集会室	26日(金)	春だよ!体を動かそう「ピラティス」講座② 19:00~ 大集会室



犬の登録と狂犬病予防集合注射



令和3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14日(水)午後2時30分から午後3時30分まで実施します。

お問い合わせ 日高市役所 環境課 (☎989-2111)

高麗公民館フット

1月27日(水)
定例健康ウォーキング
高麗丘陵の背骨を歩こう



1月30日(土)

新春
ジャズピアノライブ

佐々木 聖也さん
佐藤 敬吾さん
ありがとう
ございました!



脳イキイキ教室

脳トレ(運動編)

会場：高麗公民館 集会室
日時：3月8日(月)10:00~11:00
対象：65歳以上の人(高麗地区在住者)
定員：20名(事前申し込み順)
参加費：なし

日高ロコトシ教室

ロコモ体操と肩の痛み予防体操

会場：高麗公民館 大集会室
日時：3月25日(木)13:30~14:30
対象：65歳以上の人(高麗地区在住者)
定員：15名(事前申し込み順)
参加費：なし

お問い合わせ：高麗包括支援センター
☎982-0111

日高市新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに沿って実施します。
また、緊急事態宣言が延長された場合、講座は中止となります。

公民館駐車場の一部閉鎖について

「栗坪地区舗装復旧工事」に伴い、
3月10日(水)まで高麗公民館東側駐車場の
一部が利用できません。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

