令和３年４月１日発行　＊第１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
ＨＰ　http://www.city.hidaka.lg.jp/

【高麗川南公民館・高根出張所へお越しの皆さんへ】
新型コロナウイルス感染症対策のため、事前の検温とマスク着用をお願いします。

めぐみ先生の手帳講座

手帳は「思考」と「行動」と「時間」を結びつける画期的なアイテムです。手帳を使いこなすコツをお伝えします！

［日　時］４月２４日（土）
　　午後１時３０分～３時
［場　所］高麗川南公民館　集会室
［対　象］成人　　［費　用］無料
［人　数］１４人（先着順）
［持ち物］現在使用している手帳、筆記用具
［講　師］藤原　めぐみさん
［申込み］４月６日（火）から電話または直接高麗川南公民館まで

～どんな色が似合うかな～ 母の日に贈ろう！手作り口紅

オーガニック素材で作る、お肌にも優しい口紅です。世界に一つの口紅を作って母の日にプレゼントしよう！

［日　時］５月８日（土）午前１０時～正午
［場　所］高麗川南公民館　調理室
［対　象］小学生
［人　数］９人（先着順）
［費　用］１，０００円（当日集会金）
［持ち物］エプロン、筆記用具
［講　師］田中　悠子さん
［申込み］４月７日（水）から電話または直接高麗川南公民館まで

親子スマイル教室

親子で一緒に体を動かすことや工作をして、お友だちと楽しい時間を過ごそう！

［日にち・内容］

	日にち	内容
第１回	５月　７日（金）	春遊びをしよう
第２回	５月２１日（金）	小麦粉粘土遊びをしよう
第３回	６月１８日（金）	雨遊びをしよう

［時　間］いずれも午前１０時～１１時

１回のみの参加もＯＫ！！

［場　所］高麗川南公民館　休養室
［対　象］未就学児とその保護者
［人　数］各５組（親子２人１組）先着順
［費　用］無料
［持ち物］飲み物
［講　師］関　みかさん
［申込み］４月８日（木）から電話または直接高麗川南公民館まで

健康定例ウォーキング

奥武蔵の山並みを歩く（新緑の白金平に登ろう）

［日　時］５月１４日（金）午前９時～正午頃
［集合・解散］北平沢運動場　　※雨天中止
［人　数］１５人（先着順）
［持ち物］飲み物、タオル、帽子
［講　師］運動普及推進員の皆さん
［申込み］４月６日（火）から高麗川公民館まで
　　（☎９８９－９１１０）　※当日参加不可

●犬の注射のお知らせ●

［日　時］　４月１５日（木）
　　午後１時～２時
［場　所］　高麗川南公民館　駐車場
［問合せ］　日高市役所環境課生活環境担当
　　（☎　９８９－２１１１）

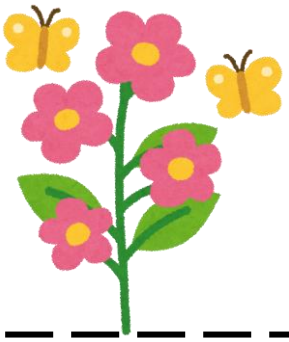
※首輪を締めて、犬を制御できる方がお越しください。犬が会場内でフンをした場合は、飼い主が始末してください。

●脳イキイキ教室●　～認知症予防についての講話～

［日　時］４月26日（月）　午前10時～11時
［対　象］ 市内在住の65歳以上の方
［人　数］ 20人（先着順）

●日高口コトレ教室●

［日　時］４月21日（水）　午後1時30分～2時30分
［対　象］ 高根地区の65歳以上の方
［人　数］ 10人（先着順）
［持ち物］ 動きやすい服装、靴



［場　所］
高麗川南公民館
集会室

［問合せ］
高麗川地域包括支援センター
（☎984－1362）

Photo Report

２月９日(火)・１６日(火)に、終活セミナー「エンディングノート活用術」の講座を開催しました。自分や家族、将来のために、備えることの大切さを学びました。

２月１０日(水)に、「３色パステルアートセラピー」の講座を開催しました。「赤・青・黄」の３色のパステルを使って、ハガキに描くアート。癒される作品に仕上がりました。

２月２４日(水)に、「ベビーマッサージ」の講座を開催しました。２か月から８か月の赤ちゃんとママがコミュニケーションを取りながら癒しの時間を過ごしました。

２月２６日(金)に、「一足早い、春を感じる手作り石けん」の講座を開催しました。今回は、出来上がった石けんを切り分けると桜の木の絵になるようなデザインを作りました。少し難しい工程もありましたが、無事に完成！切るのがドキドキワクワク♪

２月１７日(水)・３月４日(木)に「初心者のためのウォーキング基礎講座」全３回のうち２回を開催しました。埼玉医科大学理学療法士の先生を講師に迎え、ウォーキングを始めるための体づくりや健康維持などについて学びました。実際に歩いてみて、足の運び方、体全体に効果のある正しい歩き方を実践しました。

３月５日(金)に、「芸能フェス③～ゲートボール体験教室～」の講座を開催しました。シニアのスポーツという印象がありますが、老若男女に人気のスポーツなのです！道具やルール説明などもして、初めての方でも楽しく体験をすることができました。