

(スローガン)

まず参加
仲良く 楽しく
学びあい



平成31年度 第1号 平成31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>

今年も
やいます！



月例 日和田・山のぼり

日和田山に毎月登ろう！ ※1回の参加も歓迎です！

日高市のシンボルで高麗の郷のどこからでも眺められる日和田山。みなさん何回登ったことがありますか？昨年企画したところ、「登ってみたい。でも一人ではちょっと…」「機会があれば…」そういった方にもとても好評で、「来年度もやってほしい」と温かい言葉をいただきました。

毎月、第3日曜日早朝、眠い目をこすりながら登ってみませんか？朝の日和田の新鮮な空気と心地よい疲れに、体も心もきっと健康的な1日を過ごせますよ。

日 時：毎月第3日曜日 午前7時～9時頃まで（1月は元旦です）。

（4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/1、2/16、3/15）

集合・解散：日和田山登山口（公衆トイレ付近）

対 象：どなたでも（小学2年生以下のお子様は保護者同伴）

参加費：無料

講師他：高麗公民館職員と日和田山愛好家

持ち物：リュックサック（飲み物、帽子、タオル、防寒具、甘いお菓子など）

申込み：実施日の2日前までに公民館に申し込んでください。



☆☆子ども教室☆☆

「ありがとう」を伝えよう☆手作りカード



☆家族や友達に「ありがとう」を伝えよう☆
手作りのカードを作ってみませんか？ちょっとした工夫で、素敵なかわいいカードが作れますよ！！

日 時：5月11日（土） 午前10時～正午

場 所：高麗公民館

対 象：小学生（1、2年生は保護者同伴）

人 数：10人

持ち物：はさみ、定規、筆記用具

申込み：4月9日（火）から5月10日（金）までに電話または直接公民館へ申し込んでください。

まっさんの草餅づくり



みんなで、畑の「よもぎ」摘みから始めます。
春を感じておいしい草餅を作りましょう！

日 時：4月18日（木） 午前9時30分～正午

場 所：高麗公民館 調理室

講 師：増田 和雄さん

対 象：成人

人 数：16人（申込み順）

参加費：400円（材料費）

持ち物：エプロン、三角巾、はさみ（摘みとり用）

服 装：汚れてもよい服装

申込み：4月9日（火）から16日（火）までに高麗公民館に参加費を添えて申し込んでください。



～日和田山奇岩と花の文殊堂を下る～

日 時：4月17日（水） 午前8:45～正午頃

集合・解散：巾着田入口駐車場

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

行 程：約6.5Kmのアップダウンのあるコース

申込み：前日までに高麗公民館へ

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。

高麗公民館 4月の予定表

3日(火) テニスコート抽選会
10:20～ 学習室
11日(木) 企画運営委員会議
17:30～ 学習室
17日(水) 定例健康ウォーキング
8:45～ 巾着田入口駐車場
18日(木) まっさんの草餅づくり
9:30～ 調理室ほか



21日(日) 月例 日和田・山のぼり
7:00～ 日和田山登山口集合
25日(木) 分館長会議
19:30～ 集会室



平成31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。

日にち：4月 8日(月) 脳トレ
5月13日(月) 認知症予防の講話

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：日高市健康口コモ体操のパンフレット
(お持ちの人のみ)
申込み：不要。直接会場にお越しください。
問合せ：高麗地域包括支援センター
電話：982-0111

親子ハッピーたいむ

子育て中のお母さん、一人でがんばっていませんか？
たまには、仲間とリフレッシュしましょう！

回	期 日	内 容
1	5月14日(火) 10:00～13:00	お弁当を持って、ピクニック！！
2	6月11日(火) 10:00～11:30	素早くできる救急法と消防署見学
3	7月 9日(火) 10:00～12:00	初夏の大収穫祭
4	9月 日にち未定 10:00～11:30	楽しいおやつ作り
5	10月 8日(火) 10:00～11:30	未然に防ぐ安全法
6	11月12日(火) 10:00～12:00	初秋の大収穫祭



絵画サークル コスモス会

《第13回 絵画展示会の開催》
お休みの期間、お出掛けいただき一服していただければ幸いです。

期間：4月26日(金) 午前9時～
5月3日(金・祝) 午後4時

場所：総合福祉センター「高麗の郷」
エントランス

《コスモス会のご紹介》

高麗公民館にて、毎月原則第2・第4日曜日
(午後1時半～4時)に活動しています。屋外スケッチにも出掛けています！！

優しい先生の指導のもと、油絵、水彩、パステル、アクリルを楽しんでいます。

お気軽に見学にお出掛けください。

問合せ先：半田 (090-9241-5980)
長澤 (090-9854-3204)



高麗公民館思い出し写真館

男の料理 おいしくできました！



月例・日和田・山のぼり
一番多く集まりました！！



テニスボールdeストレッチ
ボールでマッサージ



はじめての指ヨガ 簡単セルフケア♪

