

生きがい
ふれあい
学びあい



高麗川公民館だより



令和4年5月1日発行

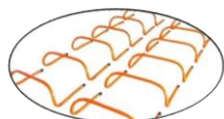
発行：高麗川公民館 日高市大字南平沢 1098-2 Tel 042-989-9110
http://www.city.hidaka.lg.jp/ (日高市ホームページ) Fax 042-989-9429

☆シニア向け健康教室☆

ラダー&ミニハードル トレーニング

横に倒したはしごに見立てたラインや小さなハードルを並べたものを使って行うトレーニングです。
バランス感覚のアップや転倒防止のために、一緒に体力づくりしませんか？

日時 6月4日(土)
午前10時～11時30分
場所 高麗川公民館 大集会室
対象 60歳以上の方
人数 12名(申込み順)
講師 マスター中高老年期運動指導士
平野紀子さん(たんぽぽ健康室)
持ち物 飲み物、タオル、運動できる服装、
運動靴
申込み 5月12日(木)から直接または電話で
高麗川公民館へ



日高ロコトシ教室

日高市健康ロコモ体操は、特別な道具を使わずに「いつでも！どこでも！」できるトレーニングです。楽しく介護予防しましょう！

日時 6月3日(金)
午後1時30分～3時
場所 高麗川公民館 大集会室
対象 高麗川小学校地区にお住まいの
65歳以上の方
内容 「腰痛編」
定員 10名(申込み順)
参加費 無料
申込み 高麗川地域包括支援センター
☎984-1362
平日 午前9時～午後5時



子育て応援隊・ポカポカ広場

5月10日(火)、24日(火)
午前10時～11時30分

*時間内は自由に入退場できます。



対象 未就園児とその保護者
申込 必要ありません直接お越しください。

子育てサロンは親子の出会いの場です。
お気軽にどうぞ♪

はつらつ健幸教室 ～フレイル予防教室～

「フレイル」とは加齢とともに心身の機能が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態です。日常生活を見直し、元気な状態を取り戻す方法を学んでみませんか？

日時 5月18日(水)
午前10時～11時30分
場所 高麗川公民館 大集会室
内容 「運動編」
対象 高麗川小学校地区にお住まいの
65歳以上の方

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

申込み 高麗川地域包括支援センター

☎984-1362 平日 午前9時～午後5時



高麗川公民館

図書コーナーを

ご利用下さい



高麗川公民館では、図書の貸出しを行っています。

1階ロビーに図書コーナーがございますので、ぜひ、ご利用ください！

令和4年度
公民館スタッフ紹介

よろしくお願いします！

館長	中野 俊彦
職員	神之園 梨恵
職員	大野 正美
職員	日下美紀子

企画運営 委員	福井 一洋
	山口 順
	栗原紀代美
	川村 敏江
	田中寿美子

お世話になりました

職員	鴨下 光代
企画運営 委員	関根 博明



●令和4年度 分館長さんを紹介します●

分館	氏名	分館	氏名
上鹿山分館	奈良 忍	平沢上組分館	西島 修
下鹿山分館	荻野 寛規	平沢中組分館	村田 益宏
鹿山上分館	市川 晃	馬金分館	勝山 晃一
鹿山下分館	飯坂 満裕	川端分館	北浦 徳嗣
猿田分館	篠田 匡哲	山根分館	紫藤 清司
野々宮分館	二戸 孝三	田波目分館	國分 一浩
高麗川分館	大塚 修二	新宿・旭ヶ丘分館	山崎 弘
太平洋セメント社名分館	室井 玲勇	市営住宅分館	黒滝 茂代
原宿分館	堀口 直木	四本木分館	白石 義博
宮ヶ谷戸分館	栗原 孝芳	県営鹿山団地分館	森 仁
芝ヶ谷戸分館	久保田光之	ガーデンパーク分館	濱端 陽子
久保分館	大野 広保	新堀東分館	丹下 光夫

●今年一年、よろしくお願いします● ※敬称略

☆公民館ふぉと・れぽーと☆

4月8日 定例健康ウォーキング 桜がとってもきれいでした(^^♪



↓天神橋と公園→



ポンポン橋



日高と坂戸を巡りました。

おもちゃドクターさん、大活躍♪

4月9日、毎年恒例の『日高おもちゃドクターの会』が開院されました！ 今回も大盛況で、たくさんの患者…もとい、“患オモチャ”が来院しました。ドクターたちの治療により、無事におもちゃたちも元気に帰っていきました。これでまた子供たちと一緒に遊べるようになりました☆ 次回は秋にまた開院する予定です。日程は公民館たよりにてお知らせします。

