

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6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



健幸サタデー

## JAZZのCDを聴いて 魅力を知ろう！

現役で活躍する『入間 JAZZ クラブ』の方から  
直接教えてもらいましょう！

日時：第1回 7月9日(土)  
第2回 7月16日(土)  
午後1時30分～3時00分

場所：高麗川公民館 大集会室  
対象：成人 ※1回のみ参加も可能です。

費用：無料

人数：各20人(申込み順)

持ち物：マスク

講師：入間 JAZZ クラブ  
坂本 宗司さん

申し込み：6月22日(水)から、  
電話または直接、高麗川公民館まで  
お申し込みください。

※第2・第4月曜日を除く



健幸<sup>+</sup>外事業

## ☆癒しと健康の☆ フラダンス体験教室



フラダンスは、激しい運動ではないのですが、体幹を重要とする動きが多く、筋トレとしても有効です。

また、癒しの効果もあると言われています。  
健康にいいこといっぱい、フラダンスと一緒に体験してみませんか！

日時：6月15日・22日・29日(水)  
午後7時～8時30分

場所：高麗川公民館 大集会室  
対象：成人女性 ※3回とも参加出来る人

人数：10人(申込み順)

講師：福田 和佳枝さん

費用：無料

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク、お持ちの方はパウスカート

申し込み：6月8日(水)から、  
電話または直接、高麗川公民館まで

お申し込みください。 ※第2・第4月曜日を除く

## 白銀（シルバー）学級 学級生募集！

～健康で生きがいのある生活を送るために～

回	日時	学習内容	会場	定員
1	7月20日(水) 午後1時30分から	開講式 郷土歴史講座 講師：生涯学習課職員	高麗川公民館 大集会室	30人
2	9月21日(水) 午後1時30分から	健康講座「シニアヒップホップ」 講師：重永 富子さん	高麗川南公民館 集会室	14人
3	10月19日(水) 午前9時競技開始	グラウンドゴルフ大会	北平沢グラウンド	調整中
4	11月16日(水) 午後1時30分から	人権学習 講師：埼玉県職員(予定)	高麗川南公民館 集会室	30人
5	12月14日(水) 午後1時30分から	音楽鑑賞会「南公サークル 尺八現代吹奏会」 閉講式	生涯学習センター 2階 視聴覚室	50人

※都合により、日程・内容等を変更・中止する場合があります。

【対象】地域の60歳以上の方

【申込み】老人クラブ会員の方は、各クラブ長へお申し込みください。

一般参加の方は、7月16日(土)までに電話または直接、高麗川公民館または高麗川南公民館へ  
なお、第3回「グラウンドゴルフ大会」については、後日改めて募集します。

健幸ポイント事業

## 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 6月15日(水)  
午前10時～11時30分

場所 高麗川公民館 大集会室

内容 「口腔ケア編」

対象 高麗川地区にお住まいの、  
65歳以上の方

人数 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

来月以降、会場は「ひだかアリーナ」に変わります！

健幸ポイント事業

## 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 7月1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 「骨粗鬆症編」

人数 15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

6/6(月)  
から  
受付開始♪

## 仲間を募集！

### 【マイ・フィットネス】

体験してみませんか？ 楽しいトータルフィットネス！ いつまでも元気に若々しくを目指して活動しています

日時 毎週金曜日 午前10時～正午

場所 高麗川公民館

対象 成人女性

参加費 月額 2,000円

持ち物 室内用シューズ、飲み物

問合せ 高麗川公民館へお尋ねください。



## 子育て応援隊・ポカポカ広場

6月14日(火)、28日(火)

午前10時～11時30分

28日は七夕かざりを作ります！

\*時間内は自由に入退室できます。

\*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。

## ☆公民館ふぁと・れぽーと☆



↓ 毎年恒例の桜草、今年もきれいでした♪



【4月16日】『おなか元気教室』楽しいお話や簡単な体操を交えながら教えていただきました。

↑【5月14日・21日】『街道歩き おもしろ講座』受付時から大人気の講座、無事に終了しました！ 講師の、わかりやすく面白いお話に参加者の皆さんがひきこまれていましたね♪ 講座終了後もたくさんの人が講師に質問しに行くほど皆さん熱心に受講されていました。

5月11日の除草作業には沢山の方のご協力ありがとうございました。今月は6月18日(土)午前8時50分から行います。ご協力よろしくお願いします。(雨天中止)



## 七夕飾り

今年も6月下旬頃から笹を用意します。短冊の紙を置きますので、願いをこめて飾ってみてください。よろしくお祈りします！みなさんの願いが叶いますように…☆