

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7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

夏休み子ども公民館



- ・場所：高麗川公民館 ①集会室 ②大集会室 ③公民館駐車場
- ・申し込み方法：7月8日(金)から、電話または直接高麗川公民館へ(②は直接申込)



※申込後、キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。

内 容	対 象	日 時	費 用	定 員	講 師
①読書感想文を書いてみよう！ 【初級編】 持ち物：筆記用具・マスク・飲み物・感想文で書きたい本	小学生(3年生以上) ※親子での参加も可	8月2日、8月9日(火) 午前10時～正午 	無料	8名	桑原紀代美さん
②バルーンアートを作ろう♪ 持ち物：飲み物・マスク ※バルーンは持ち帰れます	小学生(4年生以上) ※ 親子参加○	8月4日(木) 午前10時～11時30分 参加費を添えて直接公民館へ！	100円	10名	福井 一洋さん
③ 親子天体観測会2022 ☆月や土星、夏の星座を望遠鏡で見よう♪ 持ち物：飲み物・マスク 	小・中学生と保護者	8月6日(土) 午後7時～8時15分 ※雨天の場合は翌日の8月7日(日)に延期	無料 明るい色の服装で ご参加ください！	50名	こまがわファミリー天文クラブの皆さん

日本文学の流れ

～古代から現代まで～

それぞれの時期の作品に触れながら文学を楽しみましょう

日 時：8月13日(土)
午後1時30分～3時

場 所：高麗川公民館 大集会室

対 象：成人

参加費：無料

定 員：20名(申込順)

講 師：佐藤 隆夫さん

持ち物：筆記用具、マスク

申込み：7月27日(水)から、
電話または直接、高麗川公民館へ
※第2・4月曜日を除く



← →
健幸ポイント事業
健幸サタデー

マイ・フィットネス教室

毎日仕事でパソコンと長時間、にらめっこしていませんか？ 座りっぱなしによる腰痛・ストレートネックは今や働く女性の多くが持つ悩み。更に股関節周りも凝り固まり、身体の柔軟性を失っていきます。そしてお腹や、自分からは見えない背中周りに、いや～な贅肉が付きやすくなります。

そんな状況を、全2回にわたる講座で少しでも打破していきましょう！

日時：①7月23日(土)・②30日(土) 全2回
午後1時30分～3時

場所：高麗川公民館 大集会室

内容：①腰痛・ストレートネック予防と股関節周り等の柔軟を中心に！

②お腹や背中周り等の贅肉解消!!

対象：成人女性 定員：12名(申込順)

講師：西嶋文江さん(マイ・フィットネスサークル講師)

持ち物：室内用シューズ・飲み物・マスク

申込み：7月7日(木)から、電話または直接、高麗川公民館へ
※第2・4月曜日を除く

気功・太極拳教室

気功・太極拳を体験し、心身をリフレッシュしませんか。
下半身の運動で足腰が丈夫になります。腰痛肩こりの
解消にも役立ちます。

日 時：8月20日（土）

午後1時30分～3時

場 所：高麗川公民館 大集会室

対 象：成人

参加費：無料

定 員：20名（申込順）

講 師：金子陽子さん

持ち物：タオル、飲み物、
動きやすい服装、マスク

申込み：7月21日（木）から、電話または
直接、高麗川公民館へ
※第2・4月曜日を除く



← →
健幸⁺イニ事業
健幸サタデー

スマートフォン教室

今よりもっと、生活の中でスマートフォンを活用し
てみませんか？ この機会にぜひご参加ください。

日 時：8月27日（土）

午後1時30分～3時

場 所：高麗川公民館 大集会室

対 象：成人

参加費：無料

定 員：20名（申込順）

講 師：ドコモショップ日高店スタッフ

持ち物：スマートフォン、筆記用具、マ
スク

申込み：7月13日（水）から、電話ま
たは直接、高麗川公民館へ
※第2・4月曜日を除く



白銀（シルバー）学級

健康で生きがいのある生活を送るために、学んでみませんか。

回	日時	学習内容
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
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

※都合により、日程・内容等を変更・中止する場合があります。

〔会場・定員〕①高麗川公民館 大集会室 40人
②高麗川南公民館 集会室 40人

〔対 象〕地域の60歳以上の方 1回のみ参加可

〔申込み〕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

御礼申し上げます

今年も、高麗川赤十字奉仕団の皆様より、たくさん
のタオルを頂きました。ありがとうございました。



除草作業のご協力ありがとうございました

6月18日の除草作業には たくさんの方のご
協力をいただきありがとうございました。

今月は、7月15日（金）午前8時30分から行い
ますので、ご協力をお願いいたします。
※雨天中止となります。



子育て応援隊・ポカポカ広場

7月12（火）、26日（火）午前10時～11時30分

*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。



夏休み自主学習室の開放について

期間 7月22日（金）～8月25日（木）

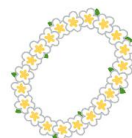
時間 午前9時～午後5時※第2・4月曜日は除く

☆公民館ふぁと・れぽーと☆

【6月4日】ラダー＆ミニハードル
トレーニング ↓



→検温器が設置されました！
来館の際はご協力をお願いします。



←【6月15・2
2・29日】癒し
と健康のフラダ
ンス体験教室

