

生きがい  
ふれあい  
学びあい



# 高麗川公民館だより

令和5年3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

## 子育てママ・リフレッシュ講座③ シルバーアクセサリーを作ろう♪



←作品の一例です♪  
どんなものか実物を見たい方は、下記のお問い合わせの時間帯に職員にお声がけください。



日時：3月25日(土) 午前9時～午後1時

【出入り自由】来れる時間帯に、例えば30分だけ、もしくは2時間じっくり時間をかけて…など、都合の良い時に気軽にご参加を！(事前申込制)

場所：高麗川公民館 調理室

対象・定員等：未就学児のお子さんを持つ、子育て中のママ 12人(申込み順) ※保育はつきません

参加費・申込方法：700～1,000円程度(下記、申込先記載の曜日・時間帯に、3月8日(水)から直接窓口、もしくは電話申込。参加費は当日払いで、作るものにより金額は変わります。高額紙幣はお避けください)

持ち物等：マスク着用。お持ちの方はシルバーチェーン・ピアス・ブレスレット等の部品、型にしたいものなど

講師：岡野真紀さん(銀粘土技能認定者)

その他：コロナやインフルエンザ等の感染状況により、急きよ講座を中止する場合があります。

問合せ・申込先：高麗川公民館 ☎989-9110(火～土の8:30～17:00) ●祝日除く。

※申込後、キャンセルされる場合はお早めにご連絡ください。

## 子育て応援隊・ポカポカ広場

3月14日(火)、28日(火)

午前10時～11時30分

※時間内は自由に入出りできます。

\*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。

3月28日(火)は、お楽しみ会です♪



## はじめての指ヨガ♪

「手は露出した脳である」と言われています。手指を刺激することで、心身のバランスを修正し、エネルギーや気の流れを良くし、自然治癒力を高めることができます。

時間や場所にとらわれず、ひとりでも気軽にできる指ヨガでリフレッシュしましょう♪



○日時 3月17日(金)

午前10時～11時

○場所 高麗川公民館 大集会室

○定員 10人(申込み順)

○対象 成人

○参加費 無料

○持ち物 筆記用具、飲み物、マスク

○講師 青木 和子さん  
(龍村式指ヨガインストラクター)

○申込み 3月8日(水)から電話または直接、高麗川公民館へ



## 定例健康ウォーキング

☆高麗川遊歩道を歩こう☆

☆日時：4月21日(金) 午前9時～正午ごろ  
※雨天中止

☆集合：高麗川公民館

☆定員：15人(申込み順)

☆持ち物：飲み物、タオル、帽子、マスク

☆講師：運動普及推進員の皆さん

☆申込み：3月15日(水)から電話または直接高麗川公民館へ(☎989-9110)

☆当日申込み不可



## ※忘れ物等の処分について※

公民館では、これまで預かっていた忘れ物や落とし物を、3月末に処分、もしくはリサイクルし公民館活動に役立たせていただきます。

心当たりのある方は、公民館へお尋ねください。

★こんな物を預かっています★

タオル類、帽子、水筒、手袋、傘 など  
(たばこ類は雑巾、傘は分解し講座の材料などにします)

## 交通安全母の会 会員を募集しています

日高市交通安全母の会では「交通安全は家庭から」を合言葉に、子ども・高齢者・地域の交通安全意識の高揚を図るべく、啓発活動を行っております。主な活動内容は、春夏秋冬の季節ごとに行われる交通安全運動期間中に市内の通行量の多い交差点付近での声掛け、啓発品配布などの活動です。

お子さんがいない方や男性の会員も募集しております。詳細につきましては下記へご連絡ください。

＜問い合わせ先＞ 日高市危機管理課  
交通安全・防犯担当 ☎989-2111(代表)



## ☆公民館ふぁと・れぽーと☆



←1月下旬～2月中旬まで「健全育成の会」の皆さんの協力で高麗川中生徒の作品展を行いました。力作揃いでびっくりしました！

→2/18「陸上教室」を高麗川小学校庭にて実施しました。『城西大学陸上競技部』の皆さんから直接、大勢の小中学生が指導を受けました。とっても良い天気の中、子供たちが元気に走ってました！



↑2/4「宝石♡石けんづくり」を実施しました。まるで本物の宝石や鉱石のようなカラフルで美しい石けんをいろいろ作ることができました。先生とお喋りをしながら、楽しく作ることができてよかったです♪



## ★サークル紹介コーナー★

今後不定期に、高麗川公民館に登録されているサークルの紹介を載せていきます！興味のある方はぜひ、体験や見学をどうぞ♪

### 日高市少年少女合唱団 コーロ・トゥッティ

コーロ・トゥッティは、歌が大好きな小学生から高校生がアカペラを中心に金曜午後6時から9時まで練習をしています。

アンサンブルコンテストでは《金賞・埼玉県教育委員長賞》を受賞させて頂きました。

指導して下さっている小林先生を通じて『OFC 最終公演カルミナ・プラーナ』にも出演させて頂き、貴重な経験をさせて頂きました。

現在の団員は8名で楽しく活動しています。

コロナ対策として【マスク着用・ソーシャルディスタンス・換気・消毒】をし活動しています。

#### ○団員よりコメント○

- ☆色々な学校から集まる様々な年齢の仲間達と合唱を通じて仲良くなれて楽しい時間を過ごせている。
- ☆コンテストで受賞でき、私生活にも自信がついた。
- ☆腹式呼吸が身につく役立っ etc...



#### ○指導・小林とせ子先生から○

☆日高市少年少女合唱団コーロ・トゥッティは、子供たちに伴奏のないアカペラを通してコーラスの楽しさを体験させたいという思いから立ち上げ、早22年になります。

歌が大好きな子はもちろんですが、音程が正確に取れなくて自信が持てない子も徐々に上達し、学校の発表会でソロに選ばれたという事も何度となくあり、子どもたちの可能性にいつも驚かされています。

コーロ・トゥッティには小学生から高校生まで在籍しています。小学生の皆さんが中・高生のお兄さん・お姉さんの姿でハーモニーに憧れて成長しています。

楽譜が読めなくても大丈夫です。一緒に歌ってみませんか？



#### ☆団員募集☆

コーロ・トゥッティ HP から団員募集・見学・体験を随時募集しています。近隣では体験できないアカペラで歌ってみませんか？ 大きいホールで歌う楽しみを一緒に共感しましょう！うたが好きな子集まれ!!



## 日高ロコトシ教室

～ロコモ体操に取り組みましょう～

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。

○日時 4月7日(金) 13:30～15:00

○内容 「腰痛予防」

○定員 20名(申込み順)



## はつらつ健幸教室

～フレイル予防教室～

フレイルの予防のために、楽しみながらより良い日々の過ごし方について学んでみませんか？

○日時 4月19日(水) 10:00～11:30

○内容 「フレイル予防の講話」

○定員 20名(申込み順)



○対象 日高市内にお住いの65歳以上の方で、自力で会場まで行ける方

○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9:00～17:00)

○場所 高麗川公民館 大集会室 ※当日は、マスクの着用をお願いします