

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4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



おなか元気教室

健康はおなかから！「健腸長寿」を学ぼう

腸を丈夫にすることが、健康を支えるのに重要である「健腸長寿」の考えを基にした健康教室です。

- 日時 4月20日(木)
午前10時～11時
- 場所 高麗川公民館 大集会室
- 定員 15人(申込み順)
- 対象 成人
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、マスク
- 講師 ヤクルト「おなかマスター」
- 申込み 4月5日(水)から、電話または直接高麗川公民館へ



定例健幸ウォーキング 楽しく歩こう！

☆新緑の巾着田を歩こう☆

- ☆日時 5月19日(金) 午前9時～正午ごろ
※雨天中止
- ☆集合 高麗川南公民館
- ☆定員 15人(申込み順)
- ☆持ち物 飲み物、タオル、帽子
- ☆講師 運動普及推進員の皆さん
- ☆申込み 4月12日(水)から電話または、
直接高麗川南公民館へ(☎989-1000)
- ☆当日申込み不可



元気体操教室(男性編・女性編)

朝起きてから寝るまでの時間を上手に使って、
元気な体づくりを提案します。

(男性編) 自重を使った体幹トレーニングや
日頃弱りがちな筋肉を動かす体操。

(女性編) 転ばない体、折れない骨を育てる
ことや心と体を整える体操。



- 日時 (男性編) 5月13日(土) 午後2時～4時
(女性編) 5月20日(土) 午後2時～4時

場所 高麗川公民館 大集会室

◆対象 成人(男性編(男性限定)・女性編(女性限定))

◆人数 各15人(申込み順)

◆講師 高橋 春子さん(柔道整復師)

◆費用 無料

◆持ち物 バスタオル(床の上に敷く)、タオル、飲み物
動きやすい服装

◆申込み 4月19日(水)から、電話または直接、
高麗川公民館へ。☎989-9110

健幸
サタデー

さくら草展を行います

毎年、楽しみにしている方も多い「さくら草」
の展示を今年も行います。

あまり目にする機会のない珍しい品種もあり
ますので、この機会に是非ご覧ください。

☆期間 4月中旬頃(花の状況により日程が
前後する場合があります)

☆場所 高麗川公民館 1階ロビー

☆展示者 飯田昇さん

☆問合せ 展示時期などは、近くなりましたら
高麗川公民館へお問い合わせください
(火～土の8:30～17:15)。



おもちゃの病院

「日高市おもちゃドクターの会」の皆さんが、
おもちゃ病院を開院します。

☆日時 4月8日(土)

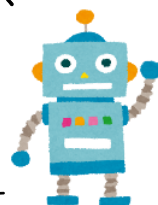
☆場所 高麗川公民館 1階調理室

☆受付時間: 午前9時～10時30分

☆修理代は無料で、依頼は1人5個までです。

☆内容により、修理できないものもあります。

☆人に害を与える恐れのあるものは、受付できません
のでご了承ください。



子育て応援隊・ポカポカ広場

4月11日(火)、25日(火)
午前10時～11時30分

*時間内は自由に出入りできます。

*対象 未就園児とその保護者

*申込み 必要ありません、直接お越しください。

25日(火)は、こいのぼり工作を行います♪



☆公民館ふぁと・れぽーと☆



←高麗川地域包括支援センター主催の「日高ロコトレ教室」にお邪魔してきました。毎回変わるテーマで実施され、多くの参加者の皆さんが楽しそうに参加されているのが印象的でした。今年度からは毎月、高麗川公民館を会場として「はつらつ健幸教室」と合わせ実施する予定だそうですので、興味のある方はぜひ申し込んでみてください。

→いつも大人気の「ホ・ル de 肩甲骨ほぐし」を実施しました。毎回そうなのですが、終わった後、皆さんとても笑顔になって帰られるので、こちらとしてもとても嬉しくなります。



↑力作が出来上がりました！



第15回 絵画展の開催 絵画サークル コスモス会



新緑のゴールデンウィーク中お出掛け頂き
様々な絵をお楽しみ頂ければ幸いです。

期 間 4月29日(土)～5月7日(日)
午前9時～午後5時(5月6日(土)
は休館日)

場 所 総合福祉センター「高麗の郷」エント
ランス

問合せ 半田 ☎090-9241-5980



←「はじめての指ヨガ」を実施しました。こちらも毎年大人気の講座です。指を動かすだけで体がほぐれたりして、とても気持ち良かったです。参加された皆さんも満足そうでした。

←『子育てママリフレッシュ講座②「コサージュを作ろう♪」』を実施しました。まるで本物のお花のようなアーティフィシャルフラワーを使っのてのコサージュ作り、様々なお花の中から選ぶだけでも楽しく、皆さん悩みなながらもそれぞれ個性的なコサージュが出来上がりました。早速使うシーンがあるそうで、とても“映え”る、良い作品が勢ぞろいしました。

★サークル紹介&仲間を募集コーナー★

「Kids 英会話サークル」新学期大募集！

アイルランド出身のフランキー先生が年中さんから小学校6年生を対象とした子ども向けの英会話教室を月1回開いています。ネイティブな先生と楽しくゲームをしながら英会話を学んでみませんか？

日 時 毎月第4土曜日 午後4時15分～5時15分

場 所 高麗川公民館

会 費 1,000円/月

講 師 フランキー先生

連絡先 米田 ☎090-4377-9743(お気軽にどうぞ！)



○参加している子のコメント○

- ・『Kids 英会話』の日が楽しみ！英語を使って話したい。
- ・ゲームが多いので楽しく学べる。

○親御さんからのコメント○

- ・英語に興味をわいてきて、「英語でなんて言うの？」と聞いてくるようになりました。フランキー先生のことをよく話してきます。
- ・恥ずかしがりやだったのに積極的になりました。
- ・まったく英語に触れてこなかったのが外国の方と話すのも初めてでしたが、今では他言語にも興味が出たようです。
- ・開催が月に1回なのが(送迎等をする)親にもやさしいです。



日高ロコトレ教室

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 ※申込開始時期は「広報ひだか」をご覧ください。