

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16日(土) 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(火)から、電話または直接高麗川公民館へ

街道歩き おもしろ講座

90分で中山道！江戸から京都 530km
の山路を行く〔前編・後編〕

五街道で一番距離が長い木曾路の中山道。豊富な写真と共に全2回、東京日本橋から京都三条大橋までの全行程をたどります。

- 日時 1回目 5月14日(土) 2回目 5月21日(土) 午後1時30分～3時 ※1回でも参加可能です。
- 場所 高麗川公民館 大集会室
- 定員 各20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 中島 淳さん
- 申込み 4月12日(火)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

楽しく歩こう！

☆新緑の巾着田を歩こう☆

- ☆日時 5月13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、マスク
- ☆講師 運動普及推進員の皆さん
- ☆申込み 4月12日(火)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



さくら草展を行います

原宿在住の飯田昇さんが育てたさくら草の展示を行います。

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9日(土)～15日(金)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 高麗川公民館へ



子育て応援隊・ポカポカ広場

4月12日(火)、26日(火)
午前10時～11時30分



26日(火)は、こいのぼり工作を行います♪

- *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
- *申込み 必要ありません、直接お越しください。
- *問合せ 子育て総合支援センター
☎042-985-8020

合宿通学の中止について

今年度の合宿通学については、コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。

なお、コロナウイルス感染症の終息状況により、デイキャンプ等を検討しております。実施が決まりましたら後日、日程等お知らせいたします。



日高口コトシ教室

日高市健康口コモ体操は、「いつでもどこでも!」できるトレーニングです。

- 日時 5月6日(金)
午後1時30分～3時
- 場所 高麗川公民館 大集会室
- 内容 「ひざ関節の運動」
- 対象 高麗川小学校地区にお住まいの65歳以上の方
- 定員 10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



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 4月20日(水)
午前10時～11時30分
- 場所 高麗川公民館 大集会室
- 内容 「フレイル予防の講話」
- 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



「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年生の方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

第14回 絵画展の開催 絵画サークル コスモス会

春まっさかり、コロナ感染に注意しながらお出掛け頂き、様々な絵をお楽しみ頂ければ幸いです。

- 期間 4月9日(土)～4月17日(日)
午前10時～午後4時(4月16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
長澤 ☎090-9854-3204

