

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 魅力講座 (ボーカル編・ピアノ編)

健幸⁺ 外事業

★純銀体験教室★



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8日(土) ボーカル編
第2回 7月15日(土) ピアノ編
午後2時～4時

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40人(申込順)

講師：入間 JAZZ クラブ

坂本 宗司さん

申し込み：6月14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。



銀粘土(純度 99.9%)を使った、小物やアクセサリーを作ってみませんか？ 初心者向きなので誰でも簡単に作れます♪ 3種類の中から選べます！

- ①菓子切り ※菓子切り入れは付いていません
- ②メガネチェーン(50cmチェーン付き)
- ③髪ゴム

※日時 7月5日(水) 午前9時～11時

※場所 高麗川公民館 調理室

※対象 成人

※人数 12人(申込順) ※①～③各4人

※参加費 ①2,000円 ②及び③2,200円

※講師 岡野真紀さん(銀粘土技能認定者)

※持ち物 エプロン(気になる方)

※申込み 6月7日(水)から28日(水)までに直接参加費を添えて、もしくは電話にてお申込み下さい。電話申込みの場合、参加費は6月28日(水)までに窓口へお支払いください。申込・お支払いは火～土曜日の午前8時30分から午後5時の間をお願いします

※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。



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(木) 午後2時から	開講式 健幸栄養学 講師：市栄養士	高麗川南公民館 大集会室	30人
2	9月21日(木) 午後2時から	健康講座(予定)	高麗川公民館 大集会室	20人
3	10月19日(木) 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17日(金) 午後1時30分から	人権学習 講師：埼玉県職員(予定)	高麗川公民館 大集会室	30人
5	12月21日(木) 午後1時30分から	音楽鑑賞会 音楽サークル(予定) 閉講式	高麗川公民館 大集会室	30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】60歳以上の方

【申込み】6月28日(水)以降、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。

☆公民館ふぁと・れぽーと☆



↑5月13・20日に男性・女性編に分けて『元気体操教室』を実施しました。

↓今年もグリーンカーテンとして、ゴーヤを植えました♪



↑八剱神社の巨木。大きいですね！

←↓5月19日、定例健幸ウォーキング『新緑の巾着田を歩こう』を実施しました。



→高麗川の遊歩道も歩きました。

5月10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16日(金)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。よろしくお願いします！みなさんの願いが叶いますように…☆

子育て応援隊・ポカポカ広場

6月13日(火)、27日(火)
午前10時～11時30分



27日は七夕かざりを作ります！

*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。

♪サークル紹介&仲間を募集コーナー♪ 「コーラスこおろぎ」会員募集中!



パワフルな指揮者・素敵なおピアノ・明るく楽しい練習と、三拍子揃ったサークルです♪さあ、未来に向かって歌いましょう!

場所 高麗川公民館 大集会室
日時 月3回 木曜日 午後4時～6時
会費 2,000円/月
問合せ 高麗川公民館へお尋ねください
見学大歓迎!

☆歌う効能☆

脳トレ・嚥下トレ・心肺機能アップ

○よくある質問○

- Q1 何歳くらいの人たちがいるの?
A1 幅広い年齢層の人たち、気持ちはみんな20代! (?)
- Q2 芸術的本格コーラス?
A2 いえいえ、ポップスを楽しくハモっちゃうサークル!
- Q3 楽譜読めなくても大丈夫?
A3 大丈夫! ピアノが歌わせてくれる!
- Q4 必要なものは?
A4 歌が好き、笑顔が好き、それだけでOK!



日高口トシ教室

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 7月7日(金) 13:30～15:00
○内容 「股関節の体操」
○定員 20人(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 7月19日(水) 10:00～11:30
○内容 「栄養編」
○定員 20人(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。