



高麗川公民館だより



令和5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



夏休み



- ・会場：高麗川公民館 ①～④大集会室 ⑤調理室
- ・申し込み方法：7月6日(木)から、電話または直接高麗川公民館へ(⑤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 キッズダンス！【入門編】 ヒップホップ/ポップ/フリースタイル 持ち物など：飲み物・タオル、動きやすい恰好・くつ	小学1～3年生	7月29日(土) 午後3時30分～4時30分	無料	20名	Yu-dai 先生
② キッズ英会話！ 遊びながら英会話♪ 持ち物：飲み物	小学1～4年生	8月5日(土) 午後1時30分～3時	無料	20名	フランキー先生
③④ ボイトレワークショップ 今よりもっと声が出せるようになろう♪ 持ち物：飲み物	③小学1～3年生 ④小学4～6年生	③8月9日(水) 午前9時～10時 ④同日 午前10時20分～11時40分	無料	各20名	小林とせ子先生
⑤ むしパンをつくろう！ 具だくさんの蒸しパン♪ 持ち物：飲み物・エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク(作る時用) ※作った物は持ち帰り	小学1～6年生	8月18日(金) 午前10時～11時30分	300円	12名	高麗川ヘルスメイトの皆さん

参加費を添えて直接公民館へ！

※すべて保護者の見学可 ※講師は全員、公民館登録サークルの皆さんです。

小学生デイ・キャンプ(会場：高麗川公民館)

暑さまっさかり！ デイキャンプに来てね！

日時・内容：8月19日(土) 午前10時～午後3時(すべて室内で実施)

前半カレー作り 後半ボードゲームやみんなで歌おう など

対象：小学生(3年生以上)で、全体を通して参加できる子 ※子供自身がちゃんと参加を希望していること。

何かあった場合、保護者がすぐに迎えに来ることができること。

定員・参加費：12名(申込順)・300円(材料費)

講師：高麗川ヘルスメイト、高麗川公民館企画運営委員

持ち物：エプロン・手ふきタオル・三角巾・飲み物・マスク(作る時用)

申込み：7月6日(木)から、参加費を添えて直接、高麗川公民館へ。その際、お子さんの食物アレルギー等ある場合は必ずお伝えください。ただし、アレルギー等の内容によっては対応できない場合があります。一般的なカレー等の材料が大丈夫か事前に確認をお願いします。



中国の近代史(世界史講座)

日中交流を中心として中国の近代史を振り返り、日本と中国との交流はどのように進められたかを学びます。



日時: 7月22日(土) 午後2時～4時

場所: 高麗川公民館 大集会室

対象: 成人

参加費: 無料

定員: 30名(申込順)

講師: 安部義信さん(元高校世界史教師)

持ち物: 飲み物、筆記用具

申込み: 7月4日(火)から、電話または直接、高麗川公民館へ

健康ポイント事業
健康サタデー

☆公民館ふぁと・れぽーと☆



←【6月22・29日】毎回人気の歴史街道講座。今回はについて、たっぷりとお話を聴けました。

→【6月10日】ラダー&ミニハードルトレーニングを開催しました。終わった後は汗ダラダラ! 皆さん良い汗をかかれてました。



←【6月17日】フラワーボール作り講座を開催しました。同じものを作っているのに、1人1人個性的なものが出来上がるのがとても面白いです。

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(木) 午後2時から	開講式 健幸栄養学 講師: 市栄養士
②	9月21日(木) 午後2時から	健康講座 「元気体操教室」 講師: 高橋春子さん

※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高麗川南公民館 集会室 30人
②高麗川公民館 大集会室 15人

〔対象〕60歳以上の方 1回のみ参加可

〔申込み〕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16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(土)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11日(火)、25日(火) 10:00～11:30

*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(土)～8月27日(日)

時間 午前9時～午後5時



日高ロコトシ教室

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 8月4日(金) 13:30～15:00

○内容 「体幹をきたえる」

○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 8月16日(水) 10:00～11:30

○内容 「簡単レクダンス」

○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。