

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9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



フラワーアレンジメント教室



楽しく歩こう！ 定例健幸ウォーキング

お花には、ストレスや疲労を軽減する効果などがあると
言われています。ストレスを感じる事が多い昨今、お
花を飾って元気をもらいましょう！

市内のバラ園で大切に育てられたバラで、アレンジメ
ントを楽しみませんか♪

- 日時 10月11日(水) 午後2時～3時30分
- 場所 高麗川公民館 大集会室
- 対象 成人
- 定員 20人(申込み順)
- 参加費 1,000円(教材費)
- 講師 金子 伸昭さん(金子バラ園)
- 持ち物 はさみ(工作用)、持ち帰り用の袋、飲み物
- 申込み 9月12日(火)より、午前8時30分から午後5時の間に費用を添えて直接、高麗川公民館へ(火～土曜のみ受付。祝日を除く)。

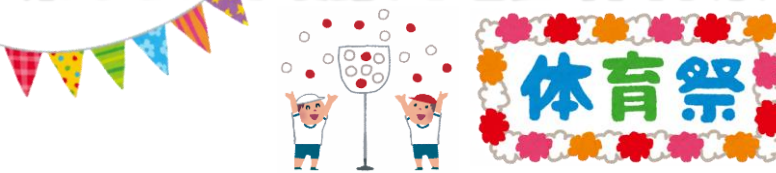


健幸ポイント事業

- ☆テーマ：横手溪谷を歩く
- ☆日時：10月20日(金) 午前9時～正午頃
※雨天中止
- ☆集合・解散：巾着田グラウンド
- ☆人数：30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：9月8日(金)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



第62回高麗川地区体育祭



- ☆期日☆ 10月1日(日)【予備日なし】
- ☆開会式☆ 午前8時開始
- ☆会場☆ 高麗川小学校校庭
- ☆駐車場☆ 市役所・公民館駐車場をご利用ください。二輪車は校舎裏の駐輪場へお願いします。
- ☆主催☆ 高麗川地区スポーツ協会・高麗川公民館
- ※詳しい内容については、プログラムをご覧ください。

ポール de ストレッチ

細長く柔らかい円柱状のポールの上で行う、簡単なストレッチです♪

こり固まった
身体を
ほくそう☆



- 日時：10月5日(木) 午前10時～11時
- 場所：高麗川公民館 和室
- 対象：成人女性
- 人数：6人(申込み順)
- 講師：たんぼぼ健康室 平野 紀子さん
- 費用：無料
- 持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装
※ポールはお貸しします。
- 申込み：9月7日(木)から、電話または直接、
高麗川公民館(☎989-9110)へ

日高ロコトシ教室

健幸ポイント事業

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 9月1日(金) 13:30～15:00
- 内容 「転倒予防」
- 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 9月20日(水) 10:00～11:30
- 内容 「うつ・認知症予防の講話」
- 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。

* 第6回 高麗川地区ウォーキング *

【予告】今年は10月15日(日)に開催します！ 詳細は来月のたよりに掲載しますのでお楽しみに☆
(主催：高麗川地区スポーツ協会)

子育て応援隊・ポカポカ広場

9月12日(火)、26日(火)
午前10時～11時30分

* 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 * 必要ありません、直接お越しください



白銀 (シルバー) 学級 グラウンドゴルフ大会

日にち：10月19日(木)
時間：午前8時30分～
(開会式)

会場：北平沢運動場

対象：地域の60歳以上の方

参加費：100円

申込み：学級生は各クラブ長へ。一般参加の方は、10月6日(金)までに公民館へ

問い合わせ(火～土 8:30～17:00)

高麗川公民館：989-9110

高麗川南公民館：989-1000



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：10月14日(土)

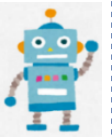
☆場 所：高麗川公民館 1階調理室

☆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。



* 令和5年度(第53回) 高麗川公民館文化祭 *

10月28日(土)午前9時30分～午後3時

10月29日(日)午前10時～午後2時

●体験コーナー ●模擬店 ●作品展示コーナー
●発表会 など

●●● 一般作品応募要項 ●●●

種目	規 格 等	申し込み・搬入等
書 画	題は自由で1人1点。絵の大きさは8号(455mm×379mm)以下	【申し込み】下記出品申込書を9月22日(金)までに高麗川公民館へ
手工芸	題材は自由で1人3点以内。(編み物、刺しゅう、貼り絵、アートフラワー、染織、木工、陶芸、漆芸など)	【搬入】10月27日(金)午後3時30分～5時 ※出品者が飾りつける。 【搬出】10月29日(日)午後2時～4時
俳 句	季題「そぞろ ^{さむ} 寒」と「運動会(体育祭)」を使った句。計5句以内。 ※三光、五客、七佳作を展示	【申し込み・提出】 9月22日(金)までに高麗川公民館へ 提出用紙(形式は自由)に住所・氏名・電話番号を記入し提出ください。また、作品集には氏名が掲載されますのでご了承ください。入選作(小色紙・短冊)は文化祭の後お渡します。ご希望の方は公民館までお越しください。

↓ * 作品貼付用 * (他の様式でも構いません)

切り取り線

作品名	
分館名	
氏 名	

* 出品申込書 * * 公民館へ提出用(コピー可)

作品名	
分館名	
氏 名	
住 所	日高市
電 話	
サイズ	縦 (cm × 横 cm)