

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11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



子育てママ*リフレッシュヨガ

仕事や育児のストレス、たまっていませんか？
ヨガでリフレッシュしちゃいましょう！

日時：11月29日(水) 午前10時～11時

会場：高麗川公民館(大集会室)

対象等：未就園児を持つ、市内在住の子育て中のママ
※保育は付きませんが、同室に子どもが遊べるおもちゃコーナーを設置します。

人数・参加費：10人(申込み順)・無料

講師：「馨(かおる)ヨガ」インストラクター

申込み：11月8日(水)よりお電話、または直接公民館へ

持ち物：ヨガマット(お持ちの方)、汗拭きタオル、飲み物、お子さん連れの方はいつものお出かけセット

問合せ・申込み先：高麗川公民館 電話 989-9110

(火～土の8:30～17:00。祝日は除きます)

●講座の間の授乳・おむつ替えも可能です。飲食も自由ですが、ほかのお子さんのアレルギー等のご配慮をお願いします。



元気体操教室

自重を利用した体幹のトレーニングをはじめ、朝・晩7分程実施することで、元気で過ごせるように考えた元気体操です。 **健幸* 1つ事業**

○日時 12月8日(金) 午後2時～4時

○場所 高麗川公民館 2階大集会室

○対象 成人

○定員 20人(申込み順)

○参加費 無料

○講師 高橋 春子さん(柔道整復師)

○持ち物等 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 11月16日(木)から電話または直接、高麗川公民館へ



コットン・フィールド・ダート・バンドコンサート

アメリカの古いうた、ブルグラスミュージック等いろいろな曲をギター、バンジョー等で演奏します。

健幸* 1つ事業・健幸サテ

○日時 12月2日(土) 午後2時～4時

○会場 高麗川公民館 2階 大集会室

○対象 成人

○定員 50人(申込み順)

○参加費 無料

○持ち物 飲み物

○申込み 11月8日(水)から、電話または直接高麗川公民館へ ※当日受付はできませんのでご注意ください。



親子天体観望会2023

三日月と惑星を見よう

大きな望遠鏡で、三日月・土星・木星・アンドロメダ銀河などの観察をしてみませんか？ 星空を身近に感じられる貴重な体験ができますので、ぜひご参加ください！

○日時 12月16日(土) *雨天曇天時は翌日延期 午後5時30分～午後6時30分

○場所 高麗川公民館 駐車場

○対象 小中学生と保護者

○定員 30組(申込み順)

○参加費 無料

○講師 こまがわファミリー天文クラブの皆さん

○申込み 11月9日(木)から、電話または直接、高麗川公民館へ



体育祭 雨で中止..

今年の体育祭も、残念ながら雨のため中止となってしまいました。準備までの関係各位のご協力、どうもありがとうございました。来年こそは是非、開催したいですね！*

宮沢賢治講座

詩人・童話作家である宮沢賢治の世界を代表作の中から読み解きます。 **健幸* 1つ事業**

○日時 11月22日(水) 午後2時～4時

○会場 高麗川公民館 2階 大集会室

○対象 成人 ○参加費 無料

○定員 30人(申込み順)

○講師 佐藤隆夫さん(元小学校教師)

○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込み 11月7日(火)から、電話または直接高麗川公民館へ ※当日受付はできませんのでご注意ください。



子育て応援隊・ポカポカ広場

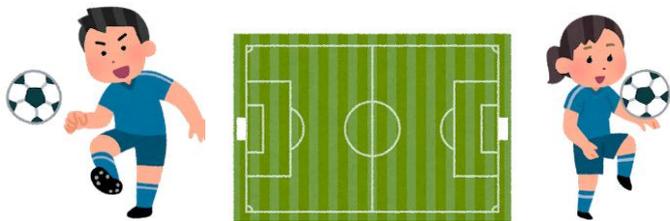
11月14日(火)/28日(火)
午前10時～11時30分

- *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。
- *時間内は自由に入退場できます。



小学生サッカー教室

サッカーの基本を学びサッカーの楽しさを実感してみよう！ コーチは日本サッカー協会公認指導員さんがやさしく指導します♪



- ◆日時 12月16日(土)
午前9時～午前11時30分
- ◆場所 高麗川小学校 校庭
- ◆対象 小学生 **公民館健幸サテ**
- ◆人数 20人(申込順)
- ◆講師 (公財)日本サッカー協会公認コーチ
- ◆費用 無料
- ◆持ち物 運動靴、運動出来る服装、飲み物、サッカーボール(持っている人)
- ◆申込み 11月15日(水)から、電話または直接、高麗川公民館へ ☎989-9110

☆公民館ふぁと・れぽーと☆



↑毎年大人気の『フラワーアレンジメント教室』を実施しました！ 皆さん大満足でお帰りになりました♪



←『おもちゃ病院』開院！ 今回もたくさんのおもちゃが運び込まれました。おもちゃドクターの皆さん、いつもながらすごいですね！

第5回 白銀(シルバー) 学級

ラ・マンドリーナコンサート

ポップスやマンドリンオリジナル曲、昭和の歌謡曲など幅広いジャンルの曲を演奏します♪

- 日時 12月21日(木)午後2時～3時30分
- 会場 高麗川公民館 2階 大集会室
- 対象 60歳以上の方
- 参加費 無料 **健幸サテ外事業**
- 定員 50人(申込み順)
- 学習内容 音楽鑑賞会及び閉校式
- 申込み 12月20日(水)までに電話、または直接高麗川公民館もしくは高麗川南公民館へ
- ※当日受付はできませんのでご注意ください。



第26回高麗川地区スポーツ協会グラウンドゴルフ大会

- 日時 12月3日(日)
- 9:00受付～正午まで(雨天中止)
- 集合 北平沢運動場
- 参加費 無料
- 申込み 11月21日(火)までに高麗川公民館へ電話または直接、FAXでも可能です。(火～土の8:30～17:00)
- 主催 高麗川地区スポーツ協会
- ※上位の方には、高麗川地区スポーツ協会の代表選手として、令和5年度中に市で開催予定の大会に参加していただきます。



埼玉県コバトン健康メニュー料理講習会

- 「生活習慣病予防」のための料理を作りましょう！
- 日時 11月17日(金) 10:00～13:00
- 場所 高麗川公民館 調理室
- 参加費 300円
- 内容 野菜の豚ロール・きのこスープ・パリパリサラダ・牛乳寒天くずもち風
- 申込み 11月13日(月)までに電話(広川 ☎090-7180-2807)へ
- 主催: 高麗川ヘルスマイト



↓『定例ウォーキング』では横手溪谷方面へ。歩くのにはちょうどよい秋の日差しの中、約9キロを歩きました。



↑おばけかぼちゃがハロウィンかぼちゃに変身！

日高口コトレ教室『11/10(金)フットケア』、はつらつ健幸教室『11/15(水)耳のフレイル予防』→詳細は「広報ひだか」をご覧ください。(問合せ・申込先: 高麗川地域包括支援センター ☎984-1362 平日9時～午後5時)