

生きがい
ふれあい
学びあい

高麗川公民館だより



令和6年1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



新年明けましておめでとうございます。
地域の皆様、サークルの皆様、学校関係者の皆様には、日頃より多大なるご尽力を頂き誠にありがとうございます。

今年も工夫を凝らし各種事業に取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。
皆さまにとって、この一年が健康で明るい年になりますようご祈念申し上げ、年頭のごあいさつさせていただきます。

令和6年元旦 高麗川公民館職員一同



●陸上教室●



長距離走、短距離走を速く走りたい人、楽しく走りたい人は、ぜひご参加ください。

○日時・場所：2月10日(土) 午前10時～正午 長距離走・高麗川小校庭
2月17日(土) 午後2時～4時 短距離走・武蔵台小中校庭
※雨天の場合、小学校体育館で行います。

○対象：小学生以上(小学1～3年生は保護者同伴)

○人数：各回小学生30人、中学生以上20人

○参加費：無料

○講師：城西大学男子駅伝部(10日)・城西大学陸上競技部(17日)

○持ち物：走りやすい靴(スパイク不可)、運動できる服装、着替え、タオル、飲み物、室内履き(雨天時のみ)

○申込み：1月17日(水)から、電話または直接、高麗川公か武蔵台公まで

高麗川公民館 ☎989-9110

武蔵台公民館 ☎982-2950

公民館健幸サタデー



親子で3B体操!!

ボール・ベル・ベルトを使って楽しく運動できるのが「3B体操」です。
寒くて体が縮こまってしまうこの時期、親子で一緒に汗をかきましょう!

日時：2月1日(木) 10:00～11:00

会場：高麗川公民館(大集会室)

対象等：未就園児とそのママ

人数・参加費：10組(申込順)・無料

講師：梨木 章子さん

申込み：1月5日(金)よりお電話、または直接公民館へ

持ち物等：汗拭きタオル、飲み物、お子さんのいつものお出かけセット

※動きやすい恰好で。

ご注意：感染症予防のため、当日風邪などをひかれていますとお断りする場合もあります。その場合は早めにご連絡ください。

その他：コロナなどの感染状況により、急きょ講座を中止する場合があります。

問合せ・申込み先：高麗川公民館

(火～土の8:30～17:00。祝日は除きます)



ラダー&ミニハードル トレーニング(シニア)

年齢とともに運動不足になったり、足がさがらず、つまずくことが多くなります。

ラダーやミニハードルのトレーニングで体力づくりを図り、バランス能力を高め転倒防止につなげませんか。

日時：1月24日(水) 午後2時～3時30分

場所：高麗川公民館 大集会室

対象：60歳以上

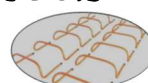
人数：16人(申込順)

講師：平野 紀子さん(たんぽぽ健康室)

費用：無料

持ち物：タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴

申込み：1月10日(水)から、電話または直接、高麗川公民館へ



定例健幸ウォーキング

☆冬のメッツアまで歩こう☆

☆日 時：2月9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：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：1月10日（水）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



子育て応援隊・ポカポカ広場

1月9日（火）、23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 * 未就園児と保護者

申込み 必要ありません直接お越しください

1月23日（火）は節分制作です。



☆公民館ふぁと・れぽーと☆



↑「コットン・フィールド・ダート・バンドコンサート」

↓「高麗川地区スポーツ協会グラウンドゴルフ大会」



↑「ポカポカ広場 クリスマス会」



↑「シルバー学級「音楽鑑賞会」
＆ラ・マンダリーナコンサート」

↓「初春を彩る寄せ植え」



【答え合わせ】



これは
何の実？



↑公民館に置いていたこの謎の実、答えは「無患子（むくろじ）」でした！羽根つきの羽根のあの黒い玉です。わかりましたか？ 殻の方は天然の洗浄成分「サポニン」を含むので洗剤としても利用できるそうです。

日高ロコトレ教室「2/2（金）肩・首の痛み予防」、はつらつ健幸教室「2/21（水）栄養編」→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-）

☆年末大掃除のご協力ありがとうございました☆
12月13日に公民館の大掃除を行いました。今年もサークル、企画運営委員の皆様のご協力により、とてもきれいになりました。お忙しい中、ありがとうございました。



歴史街道歩きおもしろ講座 （日光・奥州道中）

120分で日光・奥州道中！～江戸から東北へ、310km街道を行く～【前編・後編】

日 時：2月7日（水）・14日（水）
午後2時～4時 ※1回のみでも可

場 所：高麗川公民館 大集会室

対 象：成人 費 用：無料

人 数：各30人（申込順）

講 師：中島 淳さん

持ち物：筆記用具

申込み：1月17日（水）から電話または直接、高麗川公民館へ



『尺八の歴史』講演会・体験会【主催：尺八同好会】

前半は尺八の紹介（参加自由）、後半は尺八体験会（当日申込順で20人まで）で簡単な曲の演奏に挑戦します。

日時：1月20日（土）午前9時30分～11時30分

場所：高麗川公民館 大集会室



☆公民館ロビー展示☆

★高麗川中学校生徒作品展

1月30日頃～2月7日頃

※日程は変更になる場合があります