

※講座申込後、キャンセルされる場合はお早めにご連絡くださいますようお願いいたします。

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



ジャズ CD 講座

★マイルス・デイヴィス

★ジョン・コルトレーン

健幸⁺ 外事業
健幸サタデー



『入間 JAZZ クラブ』の方がマイルス・デイヴィスとジョン・コルトレーンの魅力をわかりやすく解説します。

日時：●第1回 7月20日(土)
マイルス・デイヴィス(トランペット奏者)
●第2回 8月 3日(土)
ジョン・コルトレーン(サクソフーン奏者)
午後2時～4時 ※1回のみ参加可能

場所：高麗川公民館 2F 大集会室

対象・費用：成人・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21日(金)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。



★発酵食教室★

はじめてのぬか漬けに挑戦！

今、腸活で再注目を浴びている発酵食！
なかでもこの時期にピッタリな、ぬか床作りにチャレンジしてみませんか？
米ぬかにはミネラルたっぷり、美肌にもバッチリです♪
今回は「ジッパー付き密閉袋」で冷蔵庫保存できるものを作ります。



日時：7月13日(土) 午前10時～正午

主催・会場：高麗川公民館(1F 調理室)

内容：ぬか漬けの栄養などについて・ぬか床の作り方・ぬか漬けの作り方

対象・定員：どなたでも・12名(申込順)

費用：300円(材料費) ※当日支払い(おつりのないようご協力をお願いします)

持ち物：筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、手ふき

講師：高麗川ヘルスメイトの皆さん

問合せ・申込み先：6月12日(水)より電話、または直接、高麗川公民館へ

夏目漱石講座

「菫(すみれ)ほどな小さき人に生れたし」
こんな可愛い俳句を作った文豪、夏目漱石とは、
どんな人物だったのだろうか？
その生れ育ちと時代と彼の小説との関係を読み解きたい・・・ぜひご参加ください。

健幸⁺ 外事業

日時：6月26日(水) 午後2時～4時

場所：高麗川公民館 2F 大集会室

内容：夏目漱石講座

対象：成人

人数：30人(申込順)

講師：佐藤隆夫さん(元小学校教師)

費用：無料

持ち物：筆記用具

申し込み：6月6日(木)から、電話または直接、高麗川公民館へ。



ラダー&ミニハードルトレーニング

年齢とともに運動不足になったり、足があがらず、つまづ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づくりをやり、バランス能力を高め転倒防止につなげませんか。

日時：7月12日(金) 午後2時～3時30分

場所：高麗川公民館 2F 大集会室

内容：ラダー & ミニハードルトレーニング

対象：成人

人数：20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

申し込み：6月19日(水)から、電話または直接、高麗川公民館へ



☆公民館ふぁと・れぽーと☆

→5月15日に『スマートフォン教室』を実施しました。今回は《基本とLINE編》でした。毎回、大人気の講座です♪



↓5月17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。晴天のなか、新緑の緑がとてもきれいに映えてました！



★高麗川公民館のイベント日程★

- ①6月29日(土) 子ども会親子スポレク祭
 - ②9月29日(日) (仮称)スポレク祭《体育祭》
 - ③10月26日(土)・27日(日) 文化祭
- 会場：①③高麗川公 ②高麗川小

→5月18日に『元気体操教室』を実施しました。



バケツ稲、始めました♪
まずは種もみの芽出しをしてからバケツに植えました。
無事に育ちますように！



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11日(火)、25日(火)
午前10時～11時30分



25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。

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～

回	日時	学習内容	会場	定員
1	7月19日(金) 午後2時から	開講式 健幸栄養学 講師：市栄養士	高麗川公民館 大集会室	30人
2	9月19日(木) 午後2時から	人権学習 講師：埼玉県職員(予定)	高麗川南公民館 集会室	30人
3	10月17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	100人
4	11月21日(木) 午後2時から	災害時生活支援 講師：日本赤十字社 健康生活支援講習指導員(予定)	高麗川南公民館 和室	20人
5	12月19日(木) 午後2時から	未定 閉講式	高麗川南公民館	未定

※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】第1回6月20日(木)から直接または電話で高麗川公民館へ
第2回以降は、後日改めて募集します。