

※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8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



## 令和6年度 高麗川公民館文化祭

期日：10月26日(土)～10月27日(日)

☆☆☆ 一般作品募集 ☆☆☆

種目	規 格 等	申込等
書画	題は自由で1人1点 絵の大きさは8号(455mm ×379mm)以下	申込期限 9/20(金) 作品搬入日
手工芸	題材は自由。1人3点以内	10/25(金)



## スマートフォン教室 (スマホの基本・キャッシュレス体験)

この機会にぜひご参加ください。

健幸ポイント事業

日 時：9月4日(水) 午後2時～4時

場 所：高麗川公民館 2階大集会室

対 象：成人

参加費：無料

定 員：20人(申込順)

講 師：スマホアドバイザー

持ち物：筆記用具 ※スマートフォンは講師が用意します。

申込み：8月15日(木)から、電話または直接、高麗川公民館へ



# アサイーボウルを作ろう！ & バタフライピーティーも楽しもう♪



アンチエイジングにも効果大！鉄分など、女性に不足がちな栄養素がたっぷり入ったアサイーボウルを作ってみませんか？あわせて、青から美しく色が変化する身体にも良いバタフライピーティーも楽しみましょう♪

健幸ポイント事業  
公民館健幸サタデー

↓アサイーとバタフライピーにはこんなにたくさんの効果があります♪(一部)

《アサイー》美肌・心臓リスクの低減・糖尿病リスク低減・ダイエット・腸内環境改善・内臓脂肪蓄積予防...など 《バタフライピー》視力改善・育毛や白髪改善・美肌・美白・抗酸化作用・脳の活性化・精神安定・抗ぜんそく・糖尿病予防...など ★スーパーフード&ドリンクの組み合わせを楽しんでください！

●日 時 9月7日(土) 午前10時～11時30分

●場 所 高麗川公民館 1階調理室

●対 象 小学5年生以上～成人

●人 数 15人(申込み順)

●参加費 1,500円

●持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・健幸ポイント手帳(お持ちの方)

●講 師 大沢真澄さん (ハワイカキ Lea Makana)

●申込み 8月7日(水)から8月24日(土)までに直接参加費を添えて、もしくは電話にてお申込み下さい。電話申込みの場合、参加費は8月24日(土)までに窓口へお支払いください。申込・お支払いは火～土曜日の、午前8時30分から午後5時の間をお願いします。



# 定例健幸ウォーキング

健幸ポイント事業

9月はまだ暑いため、室内での運動になります

- ☆テーマ：ラダー&ミニハードルトレーニング
- ☆日時：9月20日(金)午前9時～10時30分
- ☆会場：高麗川公民館 2階大集会室
- ☆人数：30人(申込順)
- ☆持ち物：飲み物、タオル、運動できる格好、運動靴
- ☆講師：平野紀子さん(たんぽぽ健康室) 運動普及推進員の皆さん
- ☆申込み：8月8日(木)から電話または直接、高麗川公民館へ ※当日申込み不可

## ☆公民館ふぁと・れぽーと☆



↓今年も七夕飾りをしました♪



↑ 7/13『はじめてのぬか漬け』を開催しました。昨今の発酵食ブームからか申し込みも殺到！当日は実際に家で漬けていたぬか床の様子を見たり試食などしながらぬか漬けの基本を学ぶことができました。

→ 7/24『フラワーアレンジメント教室』恒例の講座ですが、今回も素敵なアレンジメントができました♪



小山直城選手応援パブリックビューイング【8月10日開催】

「ひだかアリーナ」の大画面で小山選手を応援しよう！  
詳しくは→右の二次元コードから☆



## 子育て応援隊・ポカポカ広場

8月13日(火)、27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。

## 除草作業のご協力ありがとうございます

7月17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。次回は9月12日(木)午前8時50分から行います。 ※雨天中止となります。

↙↓ 6/29に高麗川地区の子供会イベントとして「親子スポーツ祭」を開催しました！当日は昨年以上に大勢の子供達が参加してくれました。色々なユニカールなどのニュースポーツからバルーンアート、スーパーボールロケット作りやかるた、ヨーヨー、マルシェやかわせみカフェとどれも大盛況でした♪今年からお願いした健幸チェックコーナーも盛況でしたね！このイベントはまだ今年で2回目の開催ですが、少しずつ浸透していているようでとても嬉しかったです。協力団体の皆さんもどうもありがとうございました☆



公民館で育てているバケツ稲・バケツ落花生・パタフライピー・ゴーヤはどれも無事に育っています♪パタフライピーの青い花がとても綺麗です！落花生も黄色い花がたくさん咲き始め、元となる子房柄も出てきました。その他、稲が既に雀に狙われています…さてどうしましょう…。



## 第2回 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、一緒に学んでみませんか。健幸ポイント事業

○日時 9月19日(木) 午後2時～3時30分

○会場 高麗川南公民館 集会室

○対象 60歳以上の方

○定員 30人(申込み順)

○学習内容 人権学習

○講師 埼玉県職員(予定)

○申込み 8月21日(水)から電話または直接、高麗川公民館もしくは高麗川南公民館へ

