

高麗川公民館だより



令和7年4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



おなか元気教室

～眠れていますか？より良い睡眠のための健康管理～

【内容】①不眠とはどんなもの？ ②不眠を予防し睡眠の質を高めよう ③寝ているときカラダと脳で何が起こるの？ ④脳の意外な働きと乳酸菌の新たな可能性

- 日 時 4月23日(水)
午前10時～11時
- 場 所 高麗川公民館 2階大集会室
- 定 員 15人(申込み順)
- 対 象 成人
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 講 師 ヤクルト「おなかマスター」
- 申込み 4月4日(金)から、お電話または直接、高麗川公民館へ



スマートフォン教室 ～スマホの基本と防災編～

今よりもっと、生活の中でスマートフォンを活用してみませんか？ この機会にぜひご参加ください。

- 日 時：5月21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。今回の端末はAndroid(アンドロイド)です。
- 申込み：4月23日(水)から、お電話または直接、高麗川公民館へ



定例健幸ウォーキング

☆新緑のメツアまで歩こう☆

- ☆日 時 5月16日(金) 午前9時～正午ごろ
※雨天中止

- ☆集合・解散 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 4月15日(火)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

さくら草展を行います

毎年、楽しみにしている方も多い「さくら草」の展示を今年も行います。

あまり目にする機会のない珍しい品種もありますので、この機会に是非ご覧ください。

- ☆期 間 4月中旬頃(花の状況により日程が前後する場合があります)
- ☆場 所 高麗川公民館 1階ロビー
- ☆展示者 飯田昇さん
- ☆問合せ 展示日程などは、近くなりましたら高麗川公民館へお問い合わせください(火～土の8:30～17:00)。



子育て応援隊・ポカポカ広場

4月8日(火)、22日(火)
午前10時～11時30分

- *時間内は自由に出入りできます。
- *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。



22日(火)は、こいのぼり制作を行います♪

おもちゃの病院

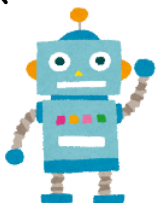
「日高市おもちゃドクターの会」の皆さんが、おもちゃ病院を開院します。

- ☆日 時：4月12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。



☆公民館ふぁと・れぽーと☆



↑ 親子運動あそび

↓ ウクレレアロハコンサート



↑ 陸上教室・長距離走編

↓ 気功・太極拳教室



↑ コーラスこおろぎコンサート

→ ポール de ストレッチ

春



【予告】昨年、親子向けに開催し好評だった『バケツで落花生づくり』を今年は対象を成人にも広げ開催します！ 詳細は次号に載せますが、興味のある方はぜひ！
開催日時：5月31日(土)10:00~11:00
募集開始日：5月8日(木)
参加費：1,000円(1組、バケツ2つ分)

●●●高麗川公民館登録サークル●●●

現在、会員募集を行っているサークル一覧です。見学等のお問い合わせ先をご希望の方は高麗川公民館までご連絡ください(火曜～土曜の8:30～17:00。祝日除く)

春！新しいこと、始めてみませんか？



サークル名	活動日時	活動分野等	たんぽぽ	偶数月最終火 13-16	生け花
日高ヤンキース	毎土日祝	少年軟式野球	フィットネスダンス	第1～4木 19-21	体操
コーロ・トゥッティ	月1金 18-21	少年少女合唱団	マイ・フィットネス	毎金 10-12	体操
Kids英会話	下記参照	英会話	太陽の会	第1～4木 10-12	気功太極拳
高麗川水彩画サークル	第2・4金 9-12	水彩画	アロハダンスクラブ	毎火 11-13	エアロビ
トータル・フラワー	第1・3木 10-12	トータル・イット	スイートピー	毎火 15-17	3B体操
実用書道サークル	第2・4木 10-12	書道	Beastyz	月4土 18-21	ヒップホップ
コーラスこおろぎ	月3木 16-18	コーラス	高麗川八木メイト	第2火 9-14	食生活
T SUBASA	第1・3日 13-17	フォークソング	日高野草会	年3回不定期	野草観察
日高邦楽の会	第1・3水 13-15	邦楽	高麗川赤十字奉仕団	不定期	赤十字
ラ・マンドリーナ	第1～3木 13-16	マンドリン	中国語講座 初級	第2・4土 14-16	中国語
ウクレレ・アロハ	月3火 10-12	ウクレレ	HESS	第4土 15-16	英会話中級
カキリ・フェリス	第1・3月 10-12	オカリナ	翡翠(かわせみ)俳句会	第1土 9-13	俳句
民踊 藤よし会	毎土 10-12	民踊	習いの会	毎日 10-13、その他	居合道
なつめ会	第2・4金 13-16	茶道	BEASTYZ KIDS	毎土 17-18	ヒップホップ入門

【略語説明】●月1…月に1回のみ活動(週は不定期) ●第1金…第1週目の金曜日

●毎日…毎週日曜日 ●9-12…午前9時～正午

★仲間を募集★「kids 英会話サークル」

アイルランド出身のフランキー先生が年中さんから小学校6年生を対象とした子ども向けの英会話教室を高麗川公民館で月1回開いています。ネイティブな先生と楽しくゲームをしながら英会話を学んでみませんか？

日時 毎月第4土曜日 午後4時15分～5時15分

会費 1,000円/月

連絡先 米田 ☎090-4377-9743(お気軽にどうぞ!)

