

※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7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

《ハンドメイド教室》シルバーバングルを作ろう★

銀粘土(純度95.0%)で、これからの季節にピッタリなバングル(腕輪)を作ってみませんか？ 華奢なものからゴツめのものまで、女性でも男性でもお好みのものが作れます。いぶし銀加工もできますよ！(できあがりのお渡しは後日となります。)

★日時 6月28日(土) 午前9時30分～正午

★場所 高麗川公民館 1F 調理室

★対象 成人(中学生以上であれば可) 『健幸のまち事業&健幸サタデー』

★人数 6人(申込順)

★参加費 3,500円くらい(華奢なもの)～6,000円くらい(重量感のあるもの)
※当日集金。腕の細さやデザイン、実際に使う銀粘土の重さで変わります。

★講師 岡野真紀さん(銀粘土技能認定者)

★持ち物 手ふきハンカチ、エプロン(気になる方)

★申込み 6月4日(水)から25日(水)までに直接、もしくは電話にて高麗川公民館へお申込み下さい。申込・お問い合わせ・見本の確認は火～土曜日の午前8時30分から午後5時の間にお願いします。



★発酵食教室★ はじめてのぬか漬けに挑戦！



日時：7月5日(土) 午前10時～11時30分 『健幸のまち事業&健幸サタデー』

場所：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：昨年受講していない10～50歳代の方を優先・12名(申込順)

費用：400円(材料費)

申込み：①昨年受講していない10～50歳代の方の優先申込期間 6月5日(木)～7日(土)の間

②上記①以外の方の申込期間。ただし空きがある場合のみ 6月10日(火)～6月21日(土)

※それぞれの期間中、お電話、または直接、高麗川公民館へお申し込みください。電話申込の方の費用は6月21日(土)までに窓口でお支払いください。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・支払い先：高麗川公民館 電話 989-9110(火～土の8:30～17:00)

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
♪「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。



●●●公民館駐車場の利用について●●●

高麗川公民館での無断駐車が多く、本来とめられるべき利用者や講座参加者の方などがとめられない事案が多発しており、大変困っております。

公民館利用以外の駐車は固くお断りしています。(夏季の市民プール利用者は除く)

☆公民館ふぁと・れぽーと☆

★高麗川公民館のイベント日程★

- ・9月28日(日) スポレク祭《旧体育祭》
- ・10月25日(土)・26日(日) 文化祭



←4月23日に『おなか元気教室～眠れてますか？より良い睡眠のための健康管理』を実施しました。今回初めて「不眠」をテーマに行いましたが、悩んでいる方が多いのか男女ともに参加者が多いものとなりました。お役に立てたら嬉しいです！

→5月16日に『定例健康ウォーキング～新緑のメツァまで歩こう』を実施しました。3月に開業した「ハイパーミュージアム飯能」には、現代美術家ヤノベケンジ氏の作品《宇宙猫》が！昨年はGINZA SIXで、現在は小豆島の瀬戸内国際芸術祭でも展示されてる作品です。8月末までですので



お早めに♪ ウォーキングも、深緑の綺麗な時期に歩くことが出来て、とても気持ちが良かったです。

四半的弓道大会



高麗川地区スポーツ協会主催の「四半的弓道大会」が行われます。分館対抗の団体戦と個人戦によって競います。豪華商品(上位入賞者など)がありますので、多くの方のご参加をお待ちしております！

- *日 時* 6月22日(日)
午前9時30分～受付開始
- *会 場* ひだかアリーナ(サブアリーナ)
- *対 象* 高麗川地区在住の方(中学生以上)
- *参加費* 無料
- *持ち物* 上履き
- *申込み* 6月17日(火)までに高麗川公民館へ
電話または直接、お申し込みください。

子育て応援隊・ポカポカ広場

6月10日(火)、24日(火)
午前10時～11時30分



24日は七夕かざりを作ります！

- *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* 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17日(木) 午後2時から	・開講式 ・健幸栄養学教室 講師：市栄養士	高麗川南公民館 集会室	30人
2	9月18日(木) 午後2時から	人権学習 講師：市社会教育指導員	高麗川公民館 大集会室	30人
3	10月16日(木) 午前9時から	グラウンドゴルフ大会	北平沢グラウンド	100人
4	11月27日(木) 午後2時から	(仮)特殊詐欺撃退講座 講師：県政出前講座	高麗川南公民館 集会室	30人
5	12月18日(木) 午後2時から	・(仮)歌とレクダンス ・閉講式	高麗川南公民館 集会室	50人

※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18日(火)から電話または直接、高麗川公民館へ
第2回以降は、後日改めて募集します。

