

※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

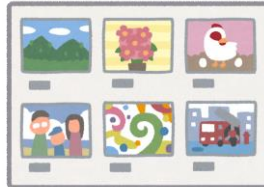
発行：高麗川公民館 日高市大字南平沢 1098-2 Tel 042-989-9110
http://www.city.hidaka.lg.jp/ (日高市ホームページ) Fax 042-989-9429

令和7年度 高麗川公民館文化祭

期日：10月25日(土)～10月26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 <u>9/19(金)</u> 作品搬入日
手工芸	題材は自由。1人3点以内	<u>10/24(金)</u>



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3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(アンドロイド)は講師が用意します。
申込み：8月13日(水) から、電話または
直接、高麗川公民館へ



ポール de 腰痛予防

細長く柔らかい円柱状のポールの上で行う、簡単なストレッチです♪ 今回は特に腰痛予防を中心に行います。

日 時：9月10日(水) 午前10時～11時

場 所：高麗川公民館 2階和室

対 象：成人女性

人 数：6人(申込み順)

講 師：平野 紀子さん(たんぽぽ健康室)

費 用：無料

健幸ポイント事業

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装・マスク(気になる方)※ポールはお貸します。

申込み：8月7日(木) から、電話または直接、
高麗川公民館へ



親子☆サタデーコンサート

ヴァイオリン・ヴィオラ・ピアノの、本物の楽器を間近で聴いてみませんか？
ジャンルを問わない参加型のコンサートで、親子でゆったり楽しんでください♪ パペットシアターも行います。

※内容は多少変更になる場合もありますのでご了承ください



☆演奏曲☆

- ケセラセラ
- ラデツキー行進曲
- Bling-Bang-Bang-Born
- アンパンマンのマーチ
- 千本桜
- にじ …ほか

日時：9月6日(土) 午前10時30分～11時30分

※途中、出入り自由です♪

会場：高麗川公民館(2階大集会室)

対象等：おおむね小学3年生以下のお子さんと、その保護者

＜赤ちゃんも大歓迎！＞ ※参加費無料

申込み：必要ありません。直接、2階大集会室へお越しください。

持ち物：飲み物、マスク(気になる方)

出演：栗の木トリオ&埼玉県家庭教育アドバイザー『リアン』

その他：感染症予防のため、当日風邪などをひかれていると、お断りする場合があります。また、コロナ等の感染状況により、急きょ中止する場合があります。

問い合わせ：高麗川公民館 (火～土の8:30～17:00。祝日は除きます)

※大人のみでの参加はできません。



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18日(木)午後2時～3時30分

○会 場 高麗川公民館 2階大集会室

○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 日高市社会教育指導員

○申込み 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



健幸ポイント事業・公民館健幸サタデー

定例健幸ウオーキング



健幸ホ^ッ イト事業

9月はまだ暑いので、室内での運動になります

- ☆テーマ：室内ラダートレーニング
- ☆日 時：9月12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：20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(金)から電話または直接、
高麗川公民館へ ※当日申込み不可

子育て応援隊・ポカポカ広場

8月12日(火)、26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16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11日(木)午前8時30分から行います。 ※雨天中止となります。

●●●高麗川地区スポレク祭の実施及び参加事前募集について●●●

☆日時☆ 9月28日(日)午前8時30分より正午 ※雨天中止

☆実施種目等☆ グラウンド・ゴルフ、玉入れ、徒競走、幼童ヨーヨーつり競走、パンつかみ競走、民謡

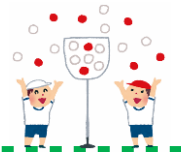
★「グラウンド・ゴルフ」「玉入れ」については、分館ごとに事前に参加者を募集します。下記募集期間内に、各分館長へ直接申込をお願いします。 ※①②どちらも年齢制限等はありません。

★募集種目★ ①グラウンド・ゴルフ(1チーム3人) 各分館3チームまで。 ※スポレク祭特別ルールにて行います。ルールについては回覧を回しますのをご確認ください。

②玉入れ(1チーム5人) 各分館2チームまで。

★募集期間★ 上記①②の参加希望者は各分館長へ8月21日までに必ずお申込ください。

スポレク祭のプログラムは9月の公民館だよりと一緒に配布します。



☆公民館ふぁと・れぽーと☆

→ 6/28『《ハンドメイド教室》シルバーバングルを作ろう』を実施しました。自分で銀粘土を練り、それぞれの腕の太さで長さを決め、好きなデザインの模様をつけて作っていました。想像以上の良い出来栄に、参加者の皆さんとても喜んでいました♪



← 7/5『はじめてのぬか漬け』を開催しました。今年は中学生の子たちも参加してくれるなど、発酵ブームが本当に来てるんだなとつくづく感じました。ぬか床の作り方のほか、家での保存の仕方やおススメの方法など、いろいろな話を聞くことができました。

→ 7/17にシルバー学級の第1回目、『健幸栄養学』を実施しました。今回のテーマは《低栄養》。低栄養になると「認知機能や運動機能、全身の臓器の働きの低下」にもつながるのだとか…怖いですね…。そんな話を、市の管理栄養士からわかりやすく、いろいろ聞くことが出来ました。

やっぱり食事って大事ですね！



今年は公民館でバケツ落花生・バタフライピー・白ゴーヤを育てています。バタフライピーの青い花がとてもあざやかで綺麗です♪

落花生も黄色い花がたくさん咲き始めました。花がしぼんだ後は落花生の元となる子房柄(しぼうへい)が根っこのように伸び、そのまま地中に落って、その先に落花生が実っていきます。不思議です！

ところで、落花生もバタフライピーも両方、豆のせいか花の形が似ています。白黒印刷されたたよりだと、パッと見どちらなのかわかりにくいかもしれませんね…。



←7/16の除草作業は、台風翌日で実施が危ぶまれましたが、それでもたくさんの方に来て頂いて助かりました！ おかげでとても綺麗になりました。