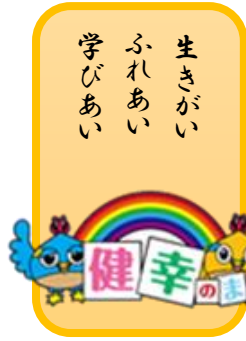


※各講座の受付開始時間は8:30～です。また、講座申込後キャンセルされる場合はお早めにご連絡くださいますようお願いいたします。



高麗川公民館だより



令和8年3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
※エレベーターのついていない施設となっております。

おうちで簡単ストレッチ ～股関節まわり～

タオルを使ったりなど、家でも簡単にできるストレッチです！
今回は特に、股関節まわりが硬い人向けに行きます。ストレッチを行うことで「腰痛予防」「猫背や反り腰の緩和」「冷え性やむくみの緩和」など、さまざまな効果があります。

日 時：3月18日(水) 午前10時～11時
場 所：高麗川公民館 2F和室
対 象：成人女性
人 数：6人(申込み順)
講 師：平野 紀子さん(たんぼぼ健康室)
費 用：無料
持ち物：タオル・飲み物・動きやすい格好、マスク(気になる方)
申込み：3月5日(木)から、電話または直接、高麗川公民館へ



定例健幸ウォーキング

～春の高麗川遊歩道を歩こう～

☆日 時：4月17日(金) 午前9時～正午ごろ
※雨天中止 ☆当日申込み不可

☆集合・解散：高麗川公民館
☆定 員：30人(申込み順)
☆参加条件：自力で最後まで歩くことができ(約6.5キロ)、他の参加者に遅れずに歩ける方
☆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：3月11日(火) から電話または直接、高麗川公民館へ



はじめての指ヨガ

「手は露出した脳である」と言われています。手指を刺激することで、心身のバランスを修正し、エネルギーや気の流れを良くし、自然治癒力を高めることができます。

時間や場所にとらわれず、ひとりでも気軽にできる指ヨガでリフレッシュしましょう♪



○日 時 3月17日(火) 午前10時～11時
○場 所 高麗川公民館 2F大集会室
○定 員 10人(申込み順)
○対 象 成人
○参加費 無料
○持ち物 筆記用具、飲み物
○講 師 青木 和子さん
(龍村式指ヨガインストラクター)
○申込み 3月4日(水)から、電話または直接、高麗川公民館へ



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11日(土)
☆場 所：高麗川公民館 1F調理室
☆受付時間：午前9時～10時30分



☆修理代は無料ですが、部品交換を行った場合のみ、実費がかかります。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。

子育て応援隊・ポカポカ広場

3月10日(火)、24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
会場 高麗川公民館 2F和室
申込 必要ありません、直接お越しください。



3月24日(火)は、お楽しみ会です♪

忘れ物等の処分について

公民館では、これまで預かっていた忘れ物や落とし物を、3月末に処分、もしくはリサイクルし公民館活動に役立たせていただきます。

心当たりのある方は、公民館へお尋ねください。

★こんな物を預かっています★

タオル類、帽子、傘 など

(巾類は雑巾などにし、公民館で有効活用します)



☆公民館ふぁと・れぽーと☆

公民館の内外で様々な講座やイベントを行いました！
写真でレポートします。



↑ 定例健幸ウォーキングで毎年恒例の「新春寺社めぐり」♪

→ 青少年相談員主催イベントで、お兄さん・お姉さんたちと一緒に、子供たちが餅つきをしているところにお邪魔してパシャリ☆



← 歴史街道歩きおもしろ講座、今回は「西国街道への旅①京都～姫路編」でした。



← ↑ ほうろくを使ってのほうじ茶焙煎講座、初めての体験で楽しかったですね☆ 香ばしい良い香りが公民館中を漂っていました。



← 大人気の味噌づくり講座！ 出来上がるのが楽しみですぞね♪



↑ → 定例健幸ウォーキングで造幣さいたま博物館と大宮氷川神社に行きました。とてもよい天気の中、気持ちよく歩くことができました。



ひな祭り



↑ > 「陸上教室」を高麗川小校庭にて実施しました。『城西大学男子駅伝部』の皆さんから直接、指導を受けました。先日の箱根駅伝に出場した選手も来てくれました♪



↑ 高麗川中学生と高麗川小児童の作品展がありました☆

仲間を募集！

【オカリナ フェリーチェ】

初心者大歓迎！ 初めての人も先生が指使いから教えてくれます。脳トレにも良いですよ！

活動日時	第1・3月曜日 午前10時～正午
場所	高麗川公民館
対象	年齢・経験等問いません
会費	月額2,000円
問合せ	高村(☎090-4943-7029)

