

(スローガン)

まず参加
仲良く 楽しく
学びあい



令和4年度 第2号 令和4年5月1日

高麗公民館だより

〒350-1245

日高市大字栗坪92-2

TEL:989-2381

FAX:989-7967

発行 高麗公民館

<http://www.city.hidaka.lg.jp>



各イベントでは感染症予防のため、検温の実施、
手指消毒、マスクの着用にご協力ください。



月例・高麗郷ブラ散歩



「公民館健幸サタデー」として「月例・高麗郷ブラ散歩」を毎月第3土曜日に実施中です。
地域の皆さんが気軽に参加できるよう、1～2時間程度の所要時間としています。
四季折々の高麗郷を再発見しながら、楽しくブラ散歩しませんか？
大人から子どもまで、ご家族、お友だちでの参加、お待ちしております。

集合時間 : 午前8時45分 (雨天中止)
集合場所 : 高麗公民館
参加費 : 無料
服装 : 動きやすい服装で参加ください。
持ち物 : 飲み物、タオル、帽子
協力 : 高麗地区体育協会

申し込みは不要(当日受付)です!!

5月21日(土)は、
新緑の日和田山に登ります。



運がよければ、
野生のカモシカに
出会えるかも!?

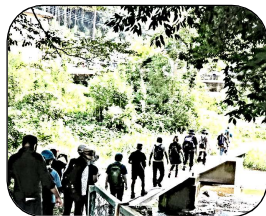


撮影: 黒木 一夫さん

定例健康ウォーキング

初夏の横手溪谷散策

「歩くこと」は、健康づくりの第一歩です。
健康づくりを身近なところから始めましょう!
武蔵台公民館と合同で健康ウォーキングを
実施しています。ご参加お待ちしております!



日時: 6月22日(水) 午前8時45分～正午ごろ
集合: 武蔵台公民館
人数: 15人 (先着順)
持ち物: 健康ステップアップ手帳、飲み物、
タオル、帽子、雨具 (必要な場合)
※リュックなど両手をあけられる歩きやすい
服装、履き慣れた運動靴でお越しください。
コース: 約7kmのアップダウンのあるコース
申込み: 5月10日(火)から武蔵台公民館へ
ご連絡ください。
(当日申込みはできません。)

ポッチャ体験教室

ミリ単位の攻防、緻密な頭脳戦・・・
地上のカーリングとも言われる
ポッチャボールがどんな競技なのか
一緒に体験してみませんか?

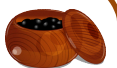


毎月第2土曜日に
開催しています!



日時: 5月14日(土) 午前10時～11時30分
会場: 高麗公民館 大集会室
協力: 高麗地区体育協会
申し込みは不要(当日受付)です!!

囲碁AI体験



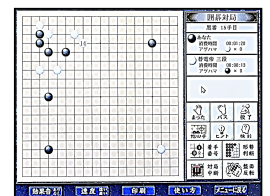
コンピューターと囲碁の対戦をしてみませんか?
友達づくり、頭の体操や認知症予防にもなるかも!?

毎月第3土曜日の午後開催
申し込みは不要です!!

日時: 5月21日(土)
正午～午後4時
場所: 高麗公民館ロビー
または図書室内

初めての人も丁寧に説明します!

一緒に楽しみましょう!



高麗公民館5月の予定表

6日(金)	テニスコート抽選会(6月分) 10:20~ 大集会室	14日(土)	ボッチャ体験教室 10:00~ 大集会室
7日(土)	キャンディ人形& メッセージカードを作ろう 	19日(木)	美文字になろう② 10:00~ 集会室
		21日(土)	月例 高麗郷ブラ散歩 8:45~ 高麗公民館前集合 囲碁A 体験 12:00~ 高麗公民館ロビー
10日(火)	親子ハッピーたいむ① 10:00~ 高麗公民館集合	26日(木)	美文字になろう③ 10:00~ 集会室
12日(木)	美文字になろう① 10:00~ 集会室		

令和4年度
分館長
1年間お世話になります。
(敬称略)

分館名	分館長
横手	あらい 新井 武夫
高麗本郷	にしざわ 西澤 つとむ 勉
日向	しみず 清水 ようへい 洋平
元宿	ふじの 藤野 かずひろ 数広
久保	おかの 岡野 かずのり 一徳
台	こまい 駒井 こういち 好一
清流	さいとう 齋藤 とおる 亨
高岡	かわぐち 川口 つねひこ 恒彦
新堀西	よこた 横田 けんゆう 辨宥
榆木	おおの 大野 けいじ 恵司
栗原	おおの 大野 まこと 慎
栗坪	まき 槇 なおとし 直俊
梅原	ほりぐち 堀口 たくや 卓也

高麗地域包括支援センター

はつらつ健幸教室 フレイル予防教室	日高口トトレ教室
加齢とともに心身の機能が低下し、要介護となるリスクが高くなった状態がフレイルです。兆候に早く気づき、日常生活見直すことで、進行を遅らせ 元気な状態を取り戻しましょう。	ロコモ体操とは、特別な道具を必要としない「いつでも!どこでも!」できるトレーニングです。ロコモ体操を日課に取り入れて元気な身体を作りませんか?
5月は「運動編」として身体を動かしながら脳トレをします。	5月は膝関節に効くロコモ体操や理学療法士による講話を聴きます。
5月25日(水) 10:00~11:30 【定員】20人(申込み順)	5月13日(金) 13:30~15:00 【定員】15人(申込み順)

場 所: 高麗公民館
対 象: 65歳以上の高麗地区在住者
参加費: 無料

申込み&お問い合わせ
高麗地域包括支援センター
☎982-0111

公民館役員 職員の紹介

館長	おおさわ まさゆき 大沢 雅之
企画運営 委員	こいぬま はるお 鯉 沼 治夫
	かとう のりこ 加藤 則子
	くろき かずお 黒木 一夫
公民館 職員	きたお ちか 北尾 ト口 佐成 千佳
	はせがわ りえ 長谷川 利英
会計年度 任用職員	やまだ たけと 山田 健人
	よしかわ しげこ 吉川 茂子
	やまなか のぶや 山中 信哉

よろしくお願いします!

お世話になりました!

令和3年度
企画運営委員
かわぐち ひろし
川口 浩志

ほりぐち しずお
堀口 静雄
みやざわ まさみ
宮沢 正美

高麗公民館フォト

4月16日(土)
月例・高麗郷ブラ散歩
巾着田で春を探そう



高麗郷古民家
(旧新井家住宅)を訪問



3月23日(水)
定例健康ウォーキング
早春の川越蔵造りのまち歩き



イチリンソウや
ニリンソウが
咲いていました!

ワンマン電車になった
JR川越線で川越へGO!



菓子屋横丁を
ぶら〜り



川越の名所
時の鐘



蔵の街一番街を歩く