

(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6号 令和4年9月1日

高麗公民館だより

☎350-1245
日高市大字栗坪92番地2
TEL:989-2381
FAX:989-7967
発行 高麗公民館
<http://www.city.hidaka.lg.jp>

健康ポイント事業

高麗地区スポレク祭

令和4年10月16日(日) 午前9時～正午

場 所：高麗小学校
校庭および体育館
持ち物：体育館内用の上履き

- ・分館対抗はありません。
- ・自由参加となります。開催時間内にお越しください。
- ・雨天時は体育館のみ開催となります。
- ・最終受付時刻は午前11時30分となります。

高麗地区スポレク祭 主な開催種目

校庭	体育館
・フリスビーストラックアウト ・ターゲットバードゴルフ ・自転車遅乗りレース ・ペタンク	・ポッチャ ・モルック ・ピンポン玉投げ ・ストップウォッチチャレンジ ・健康コーナー

内容は変更する場合があります。

高麗公民館文化祭

フリーマーケットの出店を募集します！
フリマ出店希望者は、公民館へ
お申込みください。

開催日：令和4年11月5日(土)
時 間：午前10時～午後3時
募集数：5組(申込み順)

申込書を9月30日(金)までに
高麗公民館へ提出してください。
※申込書は高麗公民館にあります。

- ・出店団体の中に、日高市在住または在勤の方が含まれることとします。
- ・営利目的の販売はできませんので、業者等の出店はご遠慮ください。
- ・売上金の一部を社会福祉協議会への寄付にご協力願います。
- ・飲食物・危険物・動物・法律に触れる物等の販売はできません。
- ・出店の敷地の広さは高麗公民館の駐車場の1台分とします。(幅約2.25m×奥行4m)
- ・敷物(ビニールシート等)はありませんので各自で用意してください。
(テント等が必要な方も用意をお願いします。)
- ・雨天の場合は中止となりますのでご了承ください。

「展示発表の部」出品も
募集中です。
【10月17日(月)まで】

♪♪ ～高麗寿学級



日時	場所	内容	講師・指導者
9月30日(金) 10:00～11:45	高麗公民館 大集会室 ほか	開講式&音楽鑑賞	ポップスバンド ミント Mint
10月19日(水) 9:00～12:00	巾着田グラウンド	グラウンドゴルフ大会	公民館職員

日程や内容は変更する場合があります。

各老人クラブの方は、クラブ長にご連絡ください。

一般の方は、9月20日(火)までに高麗公民館へご連絡ください。



腰痛撃退講座



自分の身体の声、聞こえていますか？

習慣や加齢などで現れる不調、今回は特に『腰痛』について
基本的なケア方法を学び、自分で調子を整えるメンテナンス方法を
身につけましょう！

日 時：9月28日(水) 午後1時30分～午後3時
場 所：高麗公民館 大集会室
人 数：20人(申込み順)
対 象：成人一般
持ち物等：動きやすい服装、筆記用具、ヨガマット(ある人)
参加費：無料

講 師：かねしま ゆうき 先生(かきの樹はりきゅう整骨院 院長)
申込み：9月8日(木)から9月26日(月)までに
高麗公民館へご連絡ください。
(日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)



QRコードからでも
申込みできます！

2人以上の申込みは
電話をお願いします。

月例 公民館健康サタデー 高麗郷フラ散歩

9月17日(土)
「高麗郷の石造物巡り」

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

- ・動きやすい服装で参加ください。
- ・申し込みは不要です！！

協力：高麗地区スポーツ協会
日高おもしろ見つけ隊

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。

高麗公民館

9月の予定表

1日(木)	テニスコート抽選会(10月分) 10:20～ 大集会室	17日(土)	月例 高麗郷ブラ散歩⑤「高麗郷の石造物巡り」 8:45～ 高麗公民館前集合
8日(木)	美文字になろう① 10:00～ 集会室	22日(木)	美文字になろう③ 10:00～ 集会室
10日(土)	ポッチャ体験教室 10:00～ 大集会室	28日(水)	定例健幸ウォーキング 「秋の日和田山から高指山展望台を巡る」 8:45～ 高麗公民館前集合
13日(火)	親子ハッピーたいむ① 安心安全な食材を使ったカラフルでかわいいピクルス作り 10:00～ 調理実習室		腰痛撃退講座 13:30～ 大集会室
15日(木)	美文字になろう② 10:00～ 集会室 文化祭参加サークル代表者会議 13:30～ 大集会室	30日(金)	生け花教室③ 18:30～ 調理実習室

9日(金)	13:30～15:00	日高口コトレ教室
28日(水)	10:00～11:30	はつらつ健幸教室フレイル予防教室

申込みは高麗地域包括支援センター(☎982-0111)へ

文化祭参加サークル等 代表者会議を開催します

文化祭に参加するサークル等の団体を対象に、
代表者会議を行います。

日 時：9月15日(木) 午後1時30分～
場 所：高麗公民館大集会室

代表者が出席できない場合は、
代理人の出席をお願いします。



公民館健幸サタデー

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？

日 時：9月10日(土) 午前10時～11時30分

毎月第2土曜日に開催しています！

会 場：高麗公民館 大集会室

協 力：高麗地区スポーツ協会

申込みは不要(当日受付)です！！



親子ハッピーたいむ



親子の絆を深める幸せの時間 みんなでワイワイ楽しく過ごしましょう！

日	日時	参加費	内容	講師	場所
1	9月13日(火) 10:00～12:00	1組 500円	安心安全な食材を使ったカラフルで かわいいピクルス作り	日高ヘルスメイトの皆さん	高麗公民館 調理実習室
2	10月25日(火) 10:00～11:30	無料	子どもが病気になった時の観察方法や 看病の注意事項について学びます	日赤幼児安全法指導員	高麗公民館 大集会室
3	11月15日(火) 10:00～12:00	1組 500円	野菜の収穫で自然学習！	ふくい かずひろ 福井 一洋さん	市内農園
4	12月13日(火)	無料	親子でクリスマス会(工作など)	せき 関 みかさん	高麗公民館 大集会室

協 力：母と子のスキンシップサークル
対 象：2歳以上の未就学児とその保護者
定 員：親子10組まで(申込み順)

服 装：動きやすい服装で参加してください。(4回目は汚れても良い服装がオススメ)

持ち物：第1回ではエプロンと三角巾を、第3回では軍手などの手袋を持参してください。

申込み：9月2日(金)から12日(月)までに高麗公民館へご連絡ください。



天候等により日程や内容を変更する場合があります。
また、各回のお申込みは定員に空きがある場合のみ受付ができます。
※全て参加する人を優先します。



マイナンバーカード 申請サポートサービス

マイナンバーカードを取得していない人の
申請手続きを市民課の職員がお手伝いします。

場 所：高麗公民館 ロビー
時 間：午後2時～午後4時
費 用：無料

マイナンバーが分かるもの または
本人確認ができるものがが必要です。

予約は不要です！



©内閣府

お問い合わせ

日高市役所市民課 ☎989-2111

高麗地域包括支援センター

日にち	時間	場所	内容	申込み
10月 14日(金)	13:30 ～ 15:00	高麗公民館 大集会室	日高 口コトレ教室 【メタボ】	9月12日(月)から 受付開始
10月 26日(水)	10:00 ～ 11:30		はつらつ健幸教室 フレイル予防教室 【目と耳のフレイル予防】	

申込み＆お問い合わせ
高麗地域包括支援センター ☎982-0111