

(スローガン)

まず参加
仲良く 楽しく
学びあい



令和5年度 第2号 令和5年5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>

人に伝わる文章の書き方入門講座

人に伝わる心に響く文章の書き方をプロのライターから学び、一人時間を有意義に過ごしませんか？

日時：6月10日・24日・7月8日(全て土曜日)午前10時～11時30分

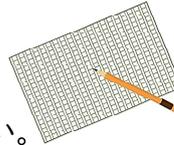
場所：高麗公民館 大集会室

対象：成人

定員：10人(申込み順)※全て参加できる人優先です。

持ち物：ノート、筆記用具

申込み：5月10日(水)以降に高麗公民館へご連絡ください。



講師

北尾(きたお)トロさん

フリーライター、日高市在住、「季刊レポ」編集長。

令和4年度から高麗公民館企画運営委員としても活躍しています。

主な著書は「愛と情熱の山田うどん」、「人生上等！未来なら変えられる」など。

親子ハッピーたいむ

| | 日時 | 参加費 | 内容 | 集合場所 | 申込み期間 |
|---|--|----------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 1 | 5月16日(火) 10:00~13:00 (雨天時は12時まで) | 無料 | お弁当を持ってピクニック (雨天時は室内) | 高麗公民館 大集会室 | 5月12日(金)まで |
| 2 | 6月20日(火) 10:00~11:30 | | 消防署の見学をします！ 煙の体験や消防車を見ます！ | 埼玉西部消防組合 飯能日高消防署 | 5月17日(水)から 6月13日(火)まで |
| 3 | 7月11日(火) 10:00~12:00 | 500円 (当日集金) | 市内農園で初夏の大収穫祭 | 現地集合 | 6月21日(水)から 6月30日(金)まで |

4回目以降は、公民館だより9月号に掲載予定です。

親子の絆を深めるハッピーたいむ
みんなでワイワイ楽しく過ごしましょう

対象：2歳以上の未就学児とその保護者

服装：動きやすい服装で参加してください

持ち物：【1回目】弁当、水筒、タオル

【3回目】軍手、汚れてもいい良い服装

定員：親子10組(申込み順)

協力：母と子のスキンシップサークル



定例健幸ウォーキング

初夏の天覧山から
とうのすやま
多峯主山を歩こう



日時：6月28日(水)午前8時45分～正午ごろ

集合：武蔵台公民館

人数：30人(申込み順)

持ち物：健幸ポイント手帳、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てください。

コース：約9kmのアップダウンのあるコース

申込み：5月9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。)

公民館健幸サタデー



高麗郷フラ散歩

シーズン2

5月は「新緑の日和田山へ登ろう」



集合時間：5月20日(土)午前9時(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。

協力：高麗地区スポーツ協会

申し込みは不要(当日受付)です！！

高麗公民館5月の予定表

| | | | |
|--------|---|-------------------------|--|
| 2日(火) | テニスコート抽選会(6月分) 10:20~ 大集会室 | 20日(土) | 高麗郷ブラ散歩 新緑の日和田山へ登ろう 9:00~ 高麗公民館前集合 |
| 16日(火) | 親子ハッピーたいむ 巾着田へピクニック 10:00~ 大集会室集合 | 5月11日(木) 13:30~15:00 | 日高ロコトレ教室 |
| | | 5月24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】高麗地域包括支援センター ☎982-0111

絵画サークル コスモス会 《第15回 絵画展の開催》

5月7日(日)まで総合福祉センター「高麗の郷」のエントランスにて開催中です。
皆様のお越しをお待ちしております。

時間：午前10時～午後4時
※5月6日(土)は休館日です。

詳しくは先月号をご覧ください。

サークル活動の見学も大歓迎です！

コロナワクチンの接種が始まります

5月10日(水)から接種開始予定です。

対象

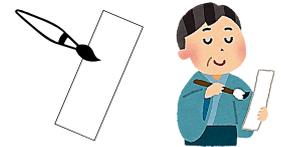
- ・65歳以上の人
- ・12歳～64歳の基礎疾患を有する人など
- ・医療従事者、高齢者施設および介護施設などの従事者

お問合せ 保健相談センター ワクチン接種推進担当 ☎978-7655

俳句会を体験しよう！

あなたも俳句の会を覗いてみませんか？

高麗公民館登録サークル「^{もくせいくかい}木犀句会」の月例句会に体験参加できます。
会員の皆さんが自作した作品と一緒に味わい、検討をします。
体験参加者の一句持参も大歓迎です。



活動日時：毎月第2土曜日 午前9時30分～正午
実施場所：高麗公民館
参加対象：高麗公民館に通える方
参加費：無料
持ち物：筆記用具

ご連絡先

【代表】佐藤 隆夫さん ☎985-2065

もくせいくかい 木犀句会

月1回の定例俳句会や吟行会などを通して俳句を親しむサークルです。
文化的、芸術的にお互い高めあっています。

会費：月500円

高麗地域包括支援センター

| | |
|-------------------------|----------------------|
| 6月8日(木) 13:30~15:00 | 日高ロコトレ教室 |
| 6月28日(水) 10:00~11:30 | はつらつ健幸教室 フレイル予防教室 |

場所：高麗公民館
費用：無料

申込み：5月15日(月)から
下記へご連絡ください。

【申込み】高麗地域包括支援センター ☎982-0111

毎月ロコモ体操を行います。
ロコモ体操とは、特別などうぐ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しょう！

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し要介護状態のリスクが高くなった状態のことで、健康と要介護の中間の段階とされています。
兆候に早く気づき日常生活を見直すことで進行を遅らせ、元気な状態を取り戻すことを、みんなで学びましょう！