

(スローガン)

まず参加  
仲良く 楽しく  
学びあい



令和6年度 第2号 令和6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>

## 文章の書き方入門講座(2ndシーズン)

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29日・7月13日(全て土曜日)午前10時～11時30分

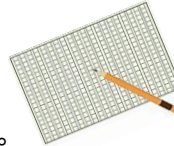
場所：高麗公民館 大集会室

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：6月7日(金)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14日(火) 10:00~13:00 (雨天時は12時まで)	無料	お弁当を持って、外で新鮮な空気をいっぱい吸ってリフレッシュ！ 親子の時間を楽しもう♪	高麗公民館 大集会室	5月10日(金)まで
2	6月11日(火) 10:00~11:30		消防署の見学をします！	飯能日高消防署 日高分署	
3	7月9日(火) 10:00~正午	500円 (当日集金)	市内農園で初夏の大収穫祭	福井農園	

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

### 初夏の横手溪谷散策



日時：6月26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7 kmのコース

申込み：5月10日(金)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3

### 5月は「新緑の日和田山に登る」



集合時間：5月18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

1日(水)	テニスコート抽選会(6月分) 10:20~ 大集会室	18日(土)	高麗郷ブラ散歩 新緑の日和田山に登る 9:00~ 高麗公民館前集合	5月9日(木) 13:30~15:00	日高ロコトレ教室	【申込み】 高麗地域包括
14日(火)	親子ハッピーたいむ 巾着田ヘビクニック 10:00~ 大集会室集合	25日(土)	ヨガ 13:00~ 大集会室 関節トレーニング 14:00~ 大集会室	5月22日(水) 10:00~11:30	はつらつ健幸教室 フレイル予防教室	支援センター ☎982-0111

**基礎体力up 心とからだの幸せづくり**  からだの不調を意識することからはじめませんか？

日時(第4土曜日)	参加費	内容	集合場所	申込開始
① 5月25日(土)	無料	ヨガ	大集会室	5月8日(水)から
② 6月22日(土)				6月7日(金)から
③ 7月27日(土)				7月9日(火)から
④ 9月28日(土)				9月10日(火)から
⑤ 5月25日(土)		関節トレーニング		5月8日(水)から
⑥ 6月22日(土)				6月7日(金)から
⑦ 7月27日(土)				7月9日(火)から
⑧ 9月28日(土)				9月10日(火)から

【対象】①~④ どなたでも ⑤~⑧ 関節や筋肉など体の痛みを改善したい方

【人数】①~④ 各日15人まで ⑤~⑧ 各日20人まで(先着順)

【講師】佐成千佳さん 【持ち物】ヨガマット(ある人)又はバスタオル

申込みは直接または電話で高麗公民館へ

※申込みは各日午前8時30分~午後5時まで(日・祝を除く)



## 放課後子ども教室「こまキッズくらぶ」見守りボランティア募集！！

高麗地区の大人のみなさん！月1回、午後のひとときを高麗小学校でこまキッズと一緒にすごしませんか？自由遊びの見守りをしてくれる人を募集しています。お時間のとれる方は、高麗公民館窓口までお声がけください。

主催 高麗地区地域学校協働本部・こまキッズくらぶ実行委員会

## 高麗地域包括支援センター

場所：高麗公民館

費用：無料

申込み：5月15日(水)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

6月13日(木) 13:30~15:00	日高ロコトレ教室
6月26日(水) 10:00~11:30	はつらつ健幸教室 フレイル予防教室

7月分のテニスコート抽選会は 6月4日(火)に行います。