



令和7年度 第2号 令和7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(シーズン3)

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14日・6月28日・7月12日(全て土曜日) 全3回

午前10時～11時30分

場所：高麗公民館 大集会室

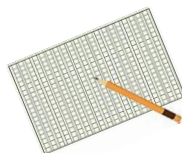
対象：成人

定員：15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14日(水)以降に高麗公民館へご連絡ください。

参加費無料



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13日(火)	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9日(金)まで
2	6月10日(火)		消防署の見学をします！	飯能日高消防署・	
3	7月8日(火)	1組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8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

健幸P

初夏の多峯主山から

天覧山を歩こう



日時：6月25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ください。

コース：約9 kmのコース

参加費：無料

申込み：5月13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4

5月は「多峯主山に登る」

集合時間：5月17日(土) 午前9時(雨天中止)

集合場所：武蔵台公民館

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(木)	テニスコート抽選会(6月分) 10:20~ 大集会室	17日(土)	高麗郷ブラ散歩 多峯主山に登る 9:00~ 武蔵台公民館集合	5月8日(木) 13:30~15:00	日高口コトレ教室
8日(木)	特殊詐欺の防犯講話 10:15~11:15 大集会室	24日(土)	将棋のひろば 13:30~ 学習室	5月22日(木) 10:00~11:30	はつらつ健幸教室 フレイル予防教室
13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	7月分のテニスコート抽選会は 6月3日(火)に行います。			

はじめての 太極拳教室

健幸P

太極拳をやってみたいけれど、難しそうだな
とっている人注目です。
2回シリーズで基礎からやさしく教えます。
興味のある方、健康に良いことを始めたい方、
この機会にぜひお気軽にご参加ください。

日 時 ①6月21日(土)
午前10時から11時30分まで
②6月28日(土)
午後2時から3時30分まで
場 所 高麗公民館 大集会室
人 数 15人(成人、申込順)
持ち物 飲み物、筆記用具
(運動しやすい服装・靴で参加)
指導者 関根 直次さん
(日本健康太極拳協会埼玉支部理事)
申込み 6月2日(月)から電話または直接
高麗公民館へ



参加費無料

防犯講座 特殊詐欺の防犯講話 現在募集中です!



振り込め詐欺やひったくり、空き巣等の犯罪被害防止対策を寸劇を織り
交ぜ分かり易くお伝えします。

日 時 5月8日(木) 午前10:15~11:15
場 所 高麗公民館 大集会室 対 象 成人一般 人 数 30人
講 師 埼玉県警察 防犯指導班 「ひまわり」
参加費 無料 持ち物等 筆記用具 申込期限 5月7日(水)

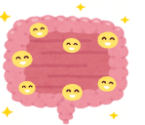
放 課 後 子 ども 教 室

「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
高麗小中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 こまキッズくらぶ実行委員会

お な か 元 気 教 室

「今日から腸!健康」



内容①脳は騙せても腸はだませない
②下痢と便秘はなぜ起こる?
③乳酸菌とパワーで免疫力UP
④乳酸菌パワーでインフルエンザ予防
⑤高齢者が必要な3つの貯金など

健幸P

日 時 6月17日(火)
10:00~11:30
場 所 高麗公民館 大集会室
定 員 15名
対 象 成人
参加費 無料
持ち物 筆記用具
講 師 ヤクルト「おなかマスター」
申込み 5月27日(火)から電話または
直接高麗公民館へ

ラベンダーのせっけんをつくろう



季節の変わり目など不調を起こしやすい
時期に、心地よい香りを生活に取り入れ
ていきましょう!

日 時 6月5日(木) 午前10時~正午
場 所 高麗公民館 調理室
講 師 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
鈴木 賢司さん

健幸P

参 加 費 500円(材料費)当日集金
募集人数 成人一般 12人 持ち物 筆記用具
内 容 ラベンダーのせっけんを手作りします。
申 込 み 5月29日(木)から6月4日(水)まで
直接公民館へお申し込みください。(先着順)

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: 不要です

6月12日(木) 13:30~15:00	日高口コトレ教室
6月26日(木) 10:00~11:30	はつらつ健幸教室 フレイル予防教室

高麗地域包括支援センター ☎982-0111