

(スローガン)  
まず参加  
仲良く 楽しく  
学びあい



令和8年度 第3号 令和8年6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  
<https://www.city.hidaka.lg.jp>

## ラベンダー スティックを作ろう

健幸P

公民館の花壇で育てたラベンダーを使って、  
リラックス効果のある香りスティックを  
作りましょう

日時：6月19日(金)  
午前10時～11時30分

場所：高麗公民館 集会室

人数：10人(申し込み順)

対象：成人

持ち物：はさみ

費用：300円(当日集金)

講師：<sup>やま</sup>八島 <sup>ゆか</sup>由香さん

申し込み：6月8日(月)から6月17日(水)  
午後5時までに高麗公民館へ  
ご連絡ください。



## 脳を元気にする毎日の習慣

—最新の脳科学からわかる無理なく続ける健康づくり—

健幸P

日時：7月1日(水)  
午後1時30分～3時  
場所：高麗公民館 大集会室  
対象：成人 費用：無料  
定員：30人(申し込み順)  
持ち物：筆記用具  
申し込み：6月24日(水)までに高麗公民館  
へご連絡ください。

講師 鈴木 研太さん

所属 学校法人城西医療学園 日本医療科学大学  
保健医療学部 医療・基礎教育科

専門分野 生物学(神経科学、内分泌学)、公衆衛生学、保健統計  
学を専門とし、研究テーマは「脳の可塑性を制御する行動内分泌機構  
の解明」

## 親子ハッピーたいむ

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♪  
第2回は消防署を見学します！  
親子で消防車や救急車を見に行きましょう



健幸P

日時：6月10日(水)  
午前10時～正午

場所：飯能日高消防署

対象：2歳以上の未就学児とその保護者

定員：親子10組(申し込み順)

費用：無料

協力：母と子のスキンシップサークル

申し込み：6月5日(金)までに  
高麗公民館へご連絡ください。



※イメージ

## 定例健幸ウォーキング

健幸P

初夏の多峯主山から

現在募集中です

天覧山を歩こう

日時：6月24日(水) 午前8時45分～正午ごろ

集合：武蔵台公民館

人数：30人(申し込み順)

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ください。

コース：約9kmのコース

参加費：無料

申し込み：武蔵台公民館へご連絡ください。

TEL 982-2950

(当日申し込みはできません。)

※令和8年度健幸ポイント事業は、6月1日(月)  
から行います。

期間 6月1日(月)から令和9年1月31日(日)

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

配布開始日 6月1日(月)

配布場所 保健相談センター、各公民館

問い合わせ 保健相談センター健幸のまち推進担当

☎ 985-5122

※高麗公民館では、健幸ポイント事業の対象は

健幸P

と表示します

## 高麗地域包括 支援センター

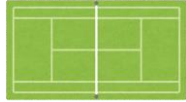
健幸P

7月9日(木) 13:30～15:00	日高ロコトレ教室	場所：高麗公民館 費用：無料
7月27日(月) 10:00～11:30	はつらつ健幸教室 フレイル予防教室	申し込み：不要です

【申し込み】高麗地域包括支援センター ☎982-0111

# 高麗公民館6月の予定表

2日(火)	テニスコート抽選会(7月分) 10:20~ 大集会室	24日(水)	定例健幸ウォーキング 初夏の多峯主山から天覧山を歩こう 8:45~ 武蔵台公民館集合	6月11日(木)	13:30~15:00 日高ロコトレ教室
10日(水)	親子ハッピーたいむ② 10:00~飯能日高消防署前集合	26日(金)	映画会 「黄色いリボン」 13:30~ 大集会室	6月25日(木)	10:00~11:30 はつらつ健幸教室 フレイル予防教室
19日(金)	ラベンダースティックを作ろう 10:00~ 集会室	27日(土)	文章の書き方入門講座(シーズン4) 10:00~ 大集会室	8月8日(土)までテニスコートは、 17:00~19:00の時間帯が 利用できます。 (日曜日・月曜日・祝日を除く)	
20日(土)	高麗郷フラ散歩 シーズン5 アジサイの巾着田巡り 9:00~ 高麗公民館	30日(火)	防犯教室 14:00~ 大集会室		



テニスコートの沈下部修繕工事を6月1日(月)~3日(水)で行います。  
8月分のテニスコート抽選会は、7月2日(木)に行います。

## 防犯教室

健幸P

おかしい電話が掛かってくることはありませんか? 実例を挙げて、その巧妙な手口などをご紹介します、被害に遭わないための対処法等を身につけましょう。

日時: 令和8年6月30日(火)  
午後2時~3時まで

場所: 高麗公民館 大集会室

対象: どなたでも

人数: 20人(申し込み順)

参加費: 無料

講師: 飯能警察署生活安全課職員

申し込み: 6月5日(金)から直接、または電話で高麗公民館へ



## 公民館健幸サタデー

健幸P

## 高麗郷フラ散歩 シーズン5

6月は「アジサイの巾着田巡り」



集合時間: 6月20日(土)午前9時(雨天中止)

集合場所: 高麗公民館

費用: 無料

服装: 動きやすい服装で参加ください。

協力: 日高市社会福祉協議会 日高ガイド

申し込みは不要(当日受付)です!!

## 映画会 「黄色いリボン」

健幸P

騎兵隊大尉ネイサンは、最後の任務として隊長夫人の護衛に就くが、行く手には蜂起したインディアンが待っていた…。ジョン・ウェイン主演。西部劇の巨匠ジョン・フォード監督の代表作。

日時: 6月26日(金)  
13:30~15:15

場所: 高麗公民館 大集会室

定員: 30名

対象: どなたでも

参加費: 無料

申し込み: 5月15日(金)から電話または直接高麗公民館へ  
電話 989-2381



## 文章の書き方入門講座(シーズン4)

参加費無料

「伝わる文章のつくりかた」初級編

日時: 6月27日・7月4日(全て土曜日) 全2回

午前10時~11時30分

場所: 高麗公民館 大集会室

対象: 成人 講師 北尾(きたお)トロさん

定員: 15人(申し込み順)※全て参加できる人優先です。

持ち物: ノート、筆記用具

申し込み: 6月5日(金)以降に高麗公民館へご連絡ください。

※自分の文章を見てもらいたい方は(800字以内)当日お持ちください。

健幸P

## 高麗公民館フォト

初夏の巾着田でピクニック!  
散歩をしながら、自然と触れ合いとても楽しい時間になりました♪

5月12日(火)  
親子ハッピーたいむ①

巾着田でピクニック

