

(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5号 令和8年8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>

☆高麗公民館文化祭のお知らせ☆



11月7日(土)・8日(日)

展示発表 9:00~16:00(8日(日)は~15:00)

舞台発表・出店 10:00~15:00



❀一般作品募集のご案内❀

俳句、短歌、生け花、手工芸、写真、書画などの
さまざまな作品を募集します。(それ以外も可)

『出品申込書』を期限までに提出してください。

☆申し込み期限：10月16日(金)午後5時

☆搬入日：11月6日(金)午後2時~午後5時

☆搬出日：11月8日(日)午後3時~午後3時半

フリーマーケット・古本市 出店 募集

出店の部でフリーマーケットや古本市を出店し
ていただけるかたを募集しています。

ただし、出店数に限りがあるため、ご希望どおり
にならないことがあります。

あらかじめご承知おきください。

申し込み：9月30日(水)までに高麗公民館へご連絡ください。

高麗公民館文化祭イメージキャラクター決定!



この度、私たちの顔となるキャラクターが誕生しました。
皆様に末永く愛されるような「ステキな名前」を大募集
します。(公民館入口にて8/31まで)

「高麗のうた」大募集。

今年の文化祭を音楽で盛り上げましょう。

あなたが作った曲を発表しませんか?

詳しくは高麗公民館へ



骨 活 の す す め

9月19日(土) 9時30分~11時

~健康寿命をのばすための食事の工夫~

健康P

丈夫な骨づくりにには、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質を毎食バランスよく摂ることが重要です。

場所：高麗公民館 大集会室

対象：成人 費用：無料

定員：40名(申し込み順)

持ち物：筆記用具

申し込み期間：9月15日(火)までに電話または直接高麗公民館へ

※主催 高麗地区スポーツ協会 ※後援 高麗公民館

講師 関澤 藍さん

所属 埼玉医科大学病院栄養部

管理栄養士、栄養士

糖尿病療養指導士(日本糖尿病療養指導士認定機構)

小児アレルギーエデュケーター(日本小児臨床アレルギー学会資格取得)

JDA-DAT(日本栄養士会災害支援チームスタッフ)

定例健幸ウォーキング

健康P

9月は「巾着田から高麗峠を歩く」

期 日：9月30日(水)

集合・解散：武蔵台公民館

時 間：午前8時45分~正午頃

持ち物：健幸ポイント手帳、飲み物、
タオル、帽子 など

参加費：無料

定 員：30人(申し込み順)

その他：運動のできる服装でご参加ください。

申し込み：8月7日(金)から武蔵台公民館へ
ご連絡ください。(当日申し込み不可)



食事バランスとフレイル予防

フレイル予防のひとつであるバランスの良い食事を考える
ことで、自分の食生活を見直すきっかけをつくります。



健康P

日 時 9月17日(木) 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

人 数 20人(申し込み順)

講 師 コープみらい職員

持ち物 筆記用具

申し込み 9月14日(月)までに電話または
直接高麗公民館へ

高麗公民館 8月の予定表

4日(火)	テニスコート抽選会(9月分) 10:20～ 大集会室	5日(水)	ひ・まわり探検隊 フライングディスク 9:30～ 集会室 講師団体:障害者スポーツ文化センター横浜ラポール
	ひ・まわり探検隊 レモン電池体験教室 10:00～ 集会室 講師団体:日高ガイド	8日(土)	ひ・まわり探検隊 電気モーターの「原理の勉強」 10:00～ 集会室 講師団体:日高ガイド
5日(水)	ひ・まわり探検隊 ハングル文字を学ぼう 9:30～ 集会室 講師団体:韓国語サークル ムゲンファ	10日(月)	ひ・まわり探検隊 川原の石で標本を作ろう! 10:00～ 集会室 講師:加藤 進

10月分のテニスコート抽選会は、**9月1日(火)**に行います。

【お知らせ】8月の「月例・ブラ散歩」はお休みです。	8月13日(木) 13:30～15:00	日高ロコトレ教室	【申し込み不要】 高麗地域包括 支援センター ☎982-0111	9月10日(木) 13:30～15:00	日高ロコトレ教室
	8月27日(木) 10:00～11:30	はつらつ健幸教室 フレイル予防教室		9月24日(木) 10:00～11:30	はつらつ健幸教室 フレイル予防教室



親子ハッピーたいむ <後半>

親子一緒にのふれあいタイム...みんなでわいわい楽しく過ごしましょう!

	日時	参加費	内容	場所
4	10月13日(火) 10:00～11:30	無料	出産ってひとことと言っても千差万別。それぞれの経験談や感動エピソードなどを語り合います。	高麗公民館集合
5	11月10日(火) 10:00～12:00	1組 500円 (当日集金)	野菜の収穫で自然学習! 旬の野菜を味わうことで、 お子さんの味覚を育てます。	市内農園集合
6	12月8日(火) 10:00～12:00	無料	親子でクリスマス会!! 工作などを行います。	高麗公民館集合

※天候や都合等により日時や内容を変更することがあります。

- ☆集合 第5回は現地集合です
- ☆対象 2歳以上の未就学児とその保護者
- ☆定員 親子10組(申込み順)
- ☆服装 動きやすい服装で参加してください(市内農園では、汚れても良い服装が推奨されます。)
- ☆協力 母と子のスキンシップサークル(高麗公民館登録サークル)

☆参加費 上記のとおりご準備ください。

☆申し込み 9月4日(金)から9月25日(金)までに高麗公民館へご連絡ください。
※定員に満たない場合は、途中からの申し込みも随時受け付けます。

高麗公民館フォト

親子ハッピーたいむ③

じゃがいもがたく
さん掘れました



脳を元気にする毎日の習慣



防犯教室



おとなも子どももだれでもOK!
みんなでワイワイカレーを食べよう
夏休み企画 地域食堂 ちゃぶ台

日時 8月19日(水)
11時30分～13時30分
場所 高麗公民館 大集会室



カレーライス
100円



かき氷
100円

※テイクアウトはできません
なくなり次第終了