

(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6号 令和8年9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

～ 来て、見て、拾おう高麗の種 ～

11月7日(土)・8日(日)

舞台・出店 10:00～15:00

展示 9:00～16:00(8日(日)は～15:00)

舞台発表 : 11月7日(土) 登録サークル

: 11月8日(日) 一般参加者

出 店 : 11月7日(土)・8日(日)

キッチンカー、野菜売り、フリーマーケット等

展示発表 : 11月7日(土)・8日(日)

絵画、ペーパーステンドグラス、生け花等



募集中です

(9月末まで)



・展示発表の部

(俳句、短歌、生け花、手工芸、写真、書画など)

・舞台発表の部(一般参加のバンド、吹奏、歌唱など)



五感が広がるトレーニング

健幸P

～五感がひらくおいしさのとびら～

どのように自分は食べているのか? 身体全体を使って食べ物に向き合い感覚を目覚めさせていきます。味を感じ、いのちを繋ぐ「食べること」の意味に気づく講座です。

日 時 10月20日(火) 午後1時30分から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 生活クラブ生協埼玉本部職員

持 ち 物 筆記用具

申し込み 10月13日(火)までに電話または直接、高麗公民館へお申し込みください。



健幸P

現在募集中です

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～

丈夫な骨づくりには、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 9月15日(火)までに電話または直接高麗公民館へ

公民館の花植えを行います!



9月19日(土)午後1時30分～ ※小雨決行・雨天中止

主催: -KOMAction-高麗地区地域学校協働本部

お手伝いしていただける方をお待ちしております!!

健幸P

現在募集中です

食事バランスとフレイル予防

～いつまでも元気に、自分らしく暮らすために～

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



定例健幸ウォーキング

健幸P

9月は「巾着田から高麗峠を歩く」

現在募集中です

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(ある方のみ)、飲み物、タオル、帽子 など

参加費: 無料 定 員: 30人(申し込み順)

行 程: 約7kmのコース

その他: 運動のできる服装でご参加ください。

申し込み: 武蔵台公民館へご連絡ください。

(当日申し込み不可)

高麗公民館

9月の予定表

1日(火)	テニスコート抽選会(10月分) 10:20～ 大集会室	19日(土)	骨活のすすめ 9:30～ 大集会室 公民館花壇整備 13:30～
17日(木)	食事バランスとフレイル予防 13:30～ 大集会室	30日(水)	定例健幸ウォーキング 8:45～武蔵台公民館集合



11月分のテニスコート抽選会は
10月1日(木)に行います。

【お知らせ】

9月の月例ブラ散歩はお休みです。

9月10日(木) 13:30～15:00	日高ロコトレ教室
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〉

親子の絆を深める幸せの時間 みんなでワイワイ楽しく過ごしましょう♪

日時	内容	場所
10月13日(火) 10:00～11:30	出産って言っても千差万別。それぞれの経験談や感動エピソードなどを語り合ひましょう。	高麗公民館集合

協力：母と子のスキンシップサークル

対象：2歳以上の未就学児とその保護者

定員：親子10組まで(申し込み順)

服装：動きやすい服装で参加してください。参加費：無料

申し込み：9月25日(金)までに高麗公民館へご連絡

ください。



高麗地域包括支援センター

10月8日(木) 13:30～15:00	日高ロコトレ教室
10月22日(木) 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

【申し込み不要】

高麗地域包括支援センター

☎982-0111

高麗公民館フット

ひ・まわり探検隊

公民館de夏休み

8月5日(水)ハングル文字を学ぼう!(ムゲンファ)



8月5日(水)作ってワクワク飛ばして爽快!フライング・ディスク体験教室



7月29日(水)「からだは食べ物からできている」

