



令和2年3月1日発行 \*第12号\* 編集・発行：高麗川南公民館

# 高麗川南公民館だより

## 広げよう 学びあいの輪

〒350-1232 日高市大字中鹿山81番地1  
Tel 042-989-1000 FAX 042-989-9768  
e-mail [minakou@city.hidaka.lg.jp](mailto:minakou@city.hidaka.lg.jp)  
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>

音楽セミナー

### 不思議で面白くてワクワク！ 手まわしオルゴール

がくふ式の手まわしオルゴール「オルガニート」  
オルガニートの心地よい音色に癒されてみませんか。

日時 3月24日(火)

午前10時～11時30分

場所 高麗川南公民館 学習室

対象 どなたでも

人数 15人(先着順)

参加費 無料

講師 つばめ木工部 石井 里美さん

申込み 3月6日(金)から直接または電話で  
高麗川南公民館へ



癒しセミナー

### まだまだ若いもん！

### シニアヨガ

～健康ご長寿を目指して！！～

初めての方も運動が苦手な方も大歓迎！

呼吸法を学びながらリラックスして、ハイ、ポーズ！

日時 4月17日・24日、5月1日

いずれも金曜日

午前9時30分～11時

場所 高麗川南公民館 休養室

対象 60歳以上の方

人数 各20人(先着順)

※1回のみ参加も可

参加費 無料

講師 高木 安子さん

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマットまたは  
バスタオル

申込み 3月12日(木)から直接または  
電話で高麗川南公民館へ



### 出前相談のお知らせ

生活での困りごと・不安・経済的問題・  
仕事・住居・ひきこもりなど

ご本人やご家族が抱えているさまざまな問題を専門の相談員が伺い、整理し、ご本人(世帯)の状況に合わせた解決策と一緒に考え、寄り添いながら安心・安定した生活を目指すお手伝いをいたします。

相談無料 秘密厳守

日時 3月10日(火) 午前10時～午後4時

場所 高麗川南公民館 学習室

問合せ 社会福祉法人日高市社会福祉協議会

(☎ 985-9100)

### 定例健康ウォーキング

### 春のメツツァと高麗丘陵を歩く

日時 4月10日(金)

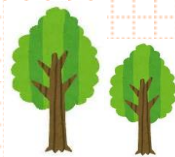
午前9時～正午頃

集合 高麗川南公民館

持ち物 飲み物、タオル、帽子、  
生き生き手帳(お持ちの方)

講師 運動普及推進員の方

申込み 4月9日(木)までに直接または  
電話で高麗川南公民館へ



### 5・6月分部屋予約

4月7日(火)

登録団体 8:45～9:30

一般団体及び電話受付 10:00～



### 脳イキイキ教室

脳とからだの健康チェック(体力測定等)・  
簡単な脳トレ体操

日時 3月23日(月) 午前10時～11時30分

場所 高麗川南公民館 集会室 費用 無料

対象 65歳以上の方 申込み 不要

問合せ 高麗川地域包括支援センター(☎984-1362)

このチャンスを  
逃さないで！

# 南公防災シリーズ

災害が発生したら、あなたはどんな行動をとりますか？  
災害に備えてプロフェッショナルがアドバイスします！！

## 都市ガス防災 ～家庭の中の都市ガス～

生活に欠かすことのできない都市ガス。災害に見舞われた時、不安や戸惑いに襲われます。万が一に備えて、都市ガスのしくみや震災対策などを学んで普段の生活に役立てよう！

**日時** 3月11日(水) 午前10時～11時30分  
**講師** 日高都市ガス株式会社  
保安部保安チーム長 小野 秀徳さん

## 風水害から身を守る ～防災は自分ごと～

気象予報士からの気象防災！台風などの天災が甚大な被害を及ぼしています。「自分の身は自分で守る」防災意識（防災マインド）を身につけよう！

**日時** 3月14日(土)  
午後1時30分～3時30分  
**講師** 気象予報士 鈴木 寛之さんと  
お仲間の皆さん

実験しながら  
楽しく学ぼう★

**場所**：高麗川南公民館 集会室

**対象**：どなたでも **費用**：無料 **持ち物**：筆記用具

**申込み**：電話または直接高麗川南公民館まで（日・祝を除く 8:30～17:15 まで）

## PHOTO REPORT



2月の三日間で「ぐりとぐら」のぬいぐるみを作りました♪  
型紙を切るところから全てを仕上げるまでには、難しいところもありましたが、心を込めて作った「ぐりとぐら」はとってもかわいいわが子となりました❖

2月14日「バレンタイン❖  
リラックスヨガ」を行いました。

ヨガをしながら、家族・友人など身近にいる人に愛や感謝を感じる一日となりました。男女問わずご参加いただきました。ペアになったポーズもあり、皆さんで心もカラダもリラックス♪

