



令和3年10月1日発行＊第7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
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>



【高麗川南公民館・高根出張所へお越しの皆様へ】

新型コロナウイルス感染症予防のため、事前の検温とマスク着用をお願いします。

シニア向け体力づくり講座① ボクシングエクササイズ

最近、運動不足だな…と思っている皆さん、ボクシングエクササイズで体を動かしてリフレッシュしませんか。簡単なエクササイズなので、一緒に楽しみましょう！

日 時 11月17日(水) 午前10時～11時
場 所 高麗川南公民館 集会室
対 象 60歳以上の方
人 数 14人(先着順)
費 用 無料
持ち物 飲み物、タオル、運動できる服装
講 師 重永 富子 さん(南公民館登録サークル指導者)
申込み 10月7日(木) から電話または直接高麗川南公民館へ



Tシャツヤーンで ニコちゃんなべしきを編もう♪

初心者でも簡単！ニコちゃんマークのなべしきを作っておうち時間を楽しもう！

日 時 11月20日(土)
午前9時30分～正午
場 所 高麗川南公民館 学習室
対 象 成人
人 数 6人(先着順)
費 用 1,500円(材料費)
※事前支払い
持ち物 筆記用具
講 師 手編み師範 中村 由紀子 さん
申込み 10月8日(金) から電話または直接高麗川南公民館へ



第4回白銀(シルバー)学級

申込み期間を延長します。健康で生きがいのある生活を送るために、一緒に学んでみませんか。

日 時 11月11日(木)
午後1時30分～2時30分ごろ
場 所 生涯学習センター 2階 視聴覚室
対 象 地域の60歳以上の方
人 数 50人(先着順)
学習内容 人権学習
「高齢者問題を考える」
講 師 埼玉県人権推進課講師 新井 茂登 さん
申込み 11月5日(金) までに電話または直接高麗川南公民館または高麗川公民館へ



ひだかの秋 チャレンジウォーク2021

日 時 11月27日(土)
午前9時～正午ごろ
対 象 市内在住の方(小学生以下のみの参加は不可)
持ち物 飲み物、タオル、帽子等各自必要なもの
メイン会場：ふるさとの森第1号地(日和田山)と
ふるさとの森第2号地(高指山)を歩こう
集 合 巾着田 ※雨天決行、荒天中止
人 数 100人(先着順)
申込み 10月12日(火) から11月19日(金) までに、①生涯学習課、ひだかアリーナ、図書館及び各公民館にある申込書に記入の上、生涯学習課または各公民館へ提出。②電子申請。

サテライト会場：高麗川遊歩道を散策

集 合 高麗川公民館 ※雨天中止
人 数 15人(先着順)
講 師 運動普及推進員の皆さん
申込み 10月12日(火) から11月19日(金) までに電話または直接高麗川公民館へ
(☎989-9110)



消火・避難訓練のお知らせ

公民館では、年2回消火・避難訓練を実施しています。ご来館の方はご協力をお願いします。

日時 10月21日(木)
午前10時～10時30分



カルトナージュで癒しカラーの お薬手帳カバーを作ろう

フランス伝統手工芸の「カルトナージュ」
厚紙に布や紙を貼り、オリジナルのお薬手帳
カバーを作ります。

診察券が4枚収納できるカードホルダー付き
です。

日 時 10月26日(火) 午前10時～12時
場 所 高麗川南公民館 集会室
対 象 成人
人 数 14人(先着順)
費 用 1,000円(材料費)
※事前支払い
持ち物 飲み物
講 師 小川 由美子 さん
申込み 10月14日(木)までに電話または直接
高麗川南公民館へ



マイナンバーカード特設 出張窓口を開設します!

マイナンバーカードを取得されていない方を
対象に、市職員が写真撮影や申請書類作成のお
手伝いをします。マイナンバーカードは、暗証
番号を設定し手続き終了後、本人限定受取郵便
で郵送します。(カードが届くまでに1か月半程
度かかります。)

この機会にぜひご利用ください。



期 日 11月24日(水)・25日(木)
時 間 午前9時30分～午後4時30分
(受付時間は午後4時まで)
場 所 高麗川南公民館 集会室
費 用 無料
申込み 10月27日(水)から電話で市民課
市民担当へ(事前予約制)

申込受付: 土・日・祝日を除く午前9時～午後5時
※申込み条件・持ち物等詳細については、「広報
ひだか 10月号」をご覧ください。

問い合わせ

市民課市民担当

☎989-2111 内線 1203



日高口コトレ教室

日時: 10月21日(木)
午後1時30分～2時30分
場所: 高麗川南公民館 集会室
内容: ストレッチ、健康口コモ体操
対象: 高根地区在住の65歳以上の方
人数: 10人(事前予約制) 費用: 無料
持ち物: 動きやすい服装
申込み: 高麗川地域包括支援センター
☎984-1362



脳イキイキ教室

日時: 10月25日(月) 午前10時～11時
場所: 高麗川南公民館 集会室
内容: 脳トレ
対象: 市内在住の65歳以上の方
人数: 20人(事前予約制) 費用: 無料
申込み: 高麗川地域包括支援センター
☎984-1362



除草・園芸作業について

10月の除草・園芸作業を下記のとおり
行いますので、ご協力をお願いします。

期日: 10月20日(水)
時間: 午前9時～9時30分

※雨天中止

持ち物: 軍手、タオル、
草刈り鎌(持っている方)

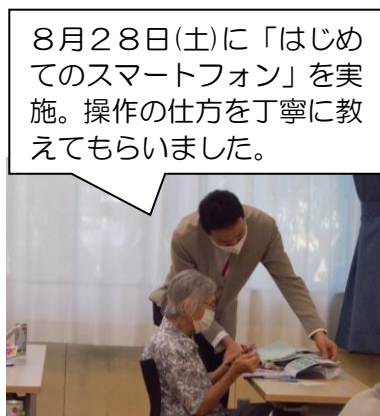
その他: 駐車場が狭いので、徒歩、自転車、
乗り合わせ等にご協力ください。



Photo Report 📷



8月7日(土)に「ポシェットを
編もう!」を実施。自分で編ん
だポシェットを斜めがけして、
ハイポーズ!



8月28日(土)に「はじめ
てのスマートフォン」を実
施。操作の仕方を丁寧に教
えてもらいました。



9月8日(水)
に「ハーバリウムを作ろ
う!」を実施。
ステキな作品
ができました。

