



令和4年4月1日発行*第1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。



メッセージカードを作ろう！

ちょっと工夫してオリジナルのメッセージカードを
手作りしてみよう！
父の日・母の日に贈るのもいいね！

日 時	5月7日（土） 午前9時30分～11時30分
場 所	高麗川南公民館 学習室
対 象	小学生
人 数	7人（先着順）
費 用	100円（材料費）※当日集金します。
講 師	中村 由紀子さん
持ち物	筆記用具、飲み物
申込み	4月12日（火）から電話 または直接高麗川南公民館へ



お灸体験講座

リラックス効果のあるツボを探してみませんか。
ホッとできるお灸タイムと一緒に
過ごしましょう。



日 時	5月14日（土）、21日（土） いずれも午前10時～11時 ※同じ内容です。
場 所	高麗川南公民館 集会室
対 象	成人女性
人 数	各14人（先着順）
費 用	500円（材料費・事前支払い）
持ち物	筆記用具、タオル、 ※袖、裾がめくりやすい服装でご参加ください。
講 師	村岡鍼灸院院長 村岡 恵子さん
申込み	4月11日（月）から電話または直接 高麗川南公民館へ



親子スマイル教室



親子で一緒に体を動かしたり工作をして、おともだちと楽しい時間を過ごそう！

	日にち	内 容
第1回	5月20日（金）	紙皿で名前遊びをしよう
第2回	6月24日（金）	雨遊びをしよう
第3回	7月2日（土）	パパとスライム作りをしよう

〔時 間〕 午前10時～11時
〔場 所〕 高麗川南公民館 休養室
〔対 象〕 未就学児とその保護者（第3回はパパ限定）
〔人 数〕 各5組（親子2人1組）（先着順）※1回のみの参加もできます。
〔持ち物〕 飲み物 〔費 用〕 無料
〔講 師〕 関 みか さん
〔申込み〕 4月12日（火）から電話または直接高麗川南公民館へ



楽しく歩こう！ 定例健康ウォーキング

5月 新緑の巾着田を歩こう

日 時 5月13日（金）午前9時～正午ごろ
※雨天中止
集 合 高麗川南公民館
人 数 15人（先着順）
持ち物 飲み物、タオル、帽子
講 師 運動普及推進員の皆さん
申込み 4月12日（火）から電話または直接
高麗川南公民館へ
※当日申込み不可



犬の登録と狂犬病予防注射 のお知らせ

日 時：4月14日（木）午後1時～2時
場 所：高麗川南公民館 駐車場
問い合わせ：環境課生活環境担当
☎989-2111 内線 3394

※首輪を締めて、犬を制御できる方がお越しください。犬が会場内でフンをした場合は、飼い主が始末してください。



はつらつ健幸教室 ～フレイル予防教室～

“フレイル”とは加齢とともに心身の機能が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態をいいます。「健康」と「要介護」の中間とされています。

日時：4月25日（月）
午前10時～11時30分
場所：高麗川南公民館 集会室
内容：フレイル予防の講話
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

日高ロコトシ教室

ロコモ体操は特別な道具を使わずに「いつでも！どこでも！」できるトレーニングです。

日時：5月10日（火）
午後1時30分～3時
場所：高麗川南公民館 集会室
内容：健康ロコモ体操と膝関節について
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
申込み：高麗川地域包括支援センター
☎984-1362



ゲートボール無料体験講座

ゲートボールは年齢、性別に関係なく楽しめるスポーツです。
気軽に参加してみませんか？

日 時：4月22日（金）午前9時～11時
予備日 4月29日（金）※雨天中止
場 所：高麗川南公民館ゲートボール場（駐車場）
対 象：市内在住の方 ※初心者歓迎
人 数：10～15人程度（先着順）
持ち物：軽い運動ができる服装、飲み物等
申込み：電話または直接高麗川南公民館へ
問い合わせ：高根ゲートボール愛好会
代表 由良 一二さん
（☎989-7281）



《第14回 絵画展の開催》

春まっさかり、様々な絵をお楽しみいただければ幸いです。

期間：4月9日（土）午前10時から
4月17日（日）午後4時まで
※4月16日（土）は休館日
場所：総合福祉センター「高麗の郷」
エントランス

《コスモス会のご紹介》

高麗公民館にて、毎月原則第2・第4日曜日（午後1時～4時）に活動しています。油絵・水彩・パステル・アクリルなどを楽しんでいます。
問い合わせ：半田（☎090-9241-5980）
長澤（☎090-9854-3204）