



令和5年6月1日発行*第3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/>

健幸ポイント事業

おなか元気教室

腸の仕組みを学び、腸内環境を改善し、健康維持につなげよう。

日時：6月29日(木)
午前10時～11時30分

場所：高麗川南公民館 集会室

対象：成人

人数：20人(申込み順)

講師：ヤクルト「おなかマスター」

費用：無料 持ち物：筆記用具

申込み：6月9日(金)から電話または直接高麗川南公民館へお申し込みください。



つまみ細工で「フローチ」を作ろう

初級編

小さい布を折りたたんで作る伝統工芸
日時：7月3日(月)

午前9時30分～12時

場所：高麗川南公民館 学習室

対象：成人

人数：10人(申込み順)

講師：藤原めぐみさん

費用：500円 ※当日支払い

持ち物：布を切るハサミ、
眼鏡(必要な方のみ)

申込み：6月13日(火)から電話または直接高麗川南公民館へお申し込みください。



～初級編～Ⅱ 高麗川南健幸サタデー・健幸ポイント事業

スマホの活用術

基本的なスマートホンの使い方、インターネットの見方を学びましょう。

日時：7月1日と15日いずれも(土)
午前10時～11時30分

場所：高麗川南公民館 学習室

対象：50歳以上で

スマートホンを持っている人

人数：20人(初めてで両日参加可能の方を優先)

講師：遠藤裕太さん、金澤郁美さん

費用：無料

持ち物：スマートホン、筆記用具

申込み：6月15日(木)から電話または直接高麗川南公民館へお申し込みください。



除草作業について

毎年利用者の皆様にご協力いただき、5月から10月まで公民館敷地内の除草作業を行います。今月は下記のとおり行います。ご協力をお願いします。

日時：6月16日(金)
9時から45分程度

※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：来館は駐車場が狭いので、徒歩、自転車、乗り合わせでお願いします。



まーちゃんと仲間たち ぽかぽか音楽会 3

健幸ポイント事業
高麗川南健幸サタデー

まーちゃんと仲間たちが誰でも知っている楽曲を楽しく演奏します。

日時：7月8日(土) 午後1時30分～2時30分

場所：高麗川南公民館 集会室

対象：どなたでも

人数：50人(申込み順)

費用：無料

演奏者：まーちゃんと仲間たち

申込み：6月9日(金)から電話または直接高麗川南公民館へお申し込みください。



曲目

- ♪ さくら
- ♪ たなばた
- ♪ オブラディオブラダ
- ♪ ルパン三世のテーマ 他



はつらつ健幸教室～フレイル予防教室～

日 時：6月26日(月)
午前10時～11時30分
内 容：口腔編



健幸ポイント事業

日高ロコトレ教室

日 時：7月11日(火)
午後1時30分～3時
内 容：股関節の体操

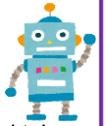


「はつらつ健幸教室・」「日高ロコトレ教室」

場 所：高麗川南公民館 集会室
対 象：市内在住の65歳以上の方
人 数：40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

おもちゃドクター養成講座

日 時：7月15日(土) 午後1時～4時
7月16日(日) 午前10時～午後4時
場 所：高麗川南公民館 集会室
対 象：成人で両日参加できる人
人 数：10人(申込み順)
講 師：日本おもちゃ病院協会 おもちゃドクター養成講座講師 追立政治さん
費 用：3,500円(材料費) ※当日支払い
持ち物：筆記用具、ドライバー(中・小)、ニパー、ラジオペンチ、カッターナイフ、飲み物
※詳細は申込時にお伝えします。
申込み：6月13日(火)から7月10日(月)までに電話または直接高麗川南公民館へお申し込みください。 ※日曜日を除く



地域子育て支援センターぬくぬく

出張ひろば おひさま

親と子が一緒に遊び、子育ての悩みを気軽に相談でき、情報交換・交流もできる場所です。

日 時：7月3、5、10、12、19、24、26、31日
午前10時～11時50分、午後1時～4時
場 所：高麗川南公民館 保育室及び和室
利用できる方：市内在住のおもに未就園児とその保護者
費 用：無料
問い合わせ先：子育て総合支援センター
ぬくぬく 電話 985-8020



サークル体験講座

あなたも俳句の会を覗いてみませんか

こもれび句会
卯の花俳句会

本会の月例句会に体験的に参加しませんか。会員自作の作品と一緒に味わい、検討します。1句持参される方、大歓迎です!

日 時：こもれび句会 毎月第1水曜日
午後1時～3時30分
卯の花俳句会 毎月第2月曜日
午前9時30分～12時

場 所：高麗川南公民館
対 象：高麗川南公民館に通える人
参加費：なし(会員は月あたり500円)
持ち物：筆記用具
申込み：前日までに電話又は直接高麗川南公民館へ。



白銀(シルバー)学級



健幸ポイント事業

回	日 時	学習内容	会 場	定 員
1	7月20日(木) 午後2時から3時30分	開講式・健幸栄養学 講師：市管理栄養士	高麗川南公民館 集会室	30人
2	9月21日(木) 午後2時から3時30分	健康講座	高麗川公民館 大集会室	15人
3	10月19日(木) 午前9時競技開始から正午	グラウンドゴルフ大会	北平沢グラウンド	調整中
4	11月17日(金) 午後2時から3時30分	人権学習 講師：埼玉県職員(予定)	高麗川公民館 大集会室	30人
5	12月21日(木) 午後2時から4時	音楽鑑賞会・閉講式	高麗川公民館 大集会室	30人

※都合により、日程・内容等を変更・中止する場合があります。

対 象：60歳以上の方

申込み：6月20日(火)から電話または直接、高麗川南公民館または高麗川公民館へ。