



令和6年1月1日発行*第10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/>



新年あけましておめでとうございます。
旧年中はひとかたならぬご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございました。
本年も公民館を生涯学習の場としてご活用いただくと共に、公民館事業にご理解、ご協力をお願いいたします。

皆様にとってこの一年が健康で明るい年になりますよう心よりお祈りいたします。

令和6年元旦 高麗川南公民館 職員一同



健幸サタデー

健幸ポイント事業

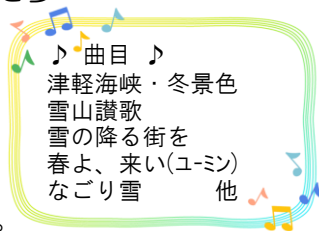
歌好きさん 集まれ

～みんなで歌ってからだも心もぽかぽかに！冬の名曲大集合～

with まーちゃんと仲間たち

まーちゃんと仲間たちが厳選した、冬の名曲を生演奏に合わせてみんなで歌いましょう。

日時：1月27日（土）
午後1時30分～3時
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）
演奏者：まーちゃんと仲間たち
参加費：無料
持ち物：飲み物
申込み：1月4日（木）から
電話または、直接
高麗川南公民館へ
お申込みください。



健幸ポイント事業

健幸食事術

油の豆知識。三大栄養素の1つである「脂質」の役割や性質についてお伝えします。

日時：1月25（木）
午後1時30分～3時
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：市管理栄養士 前澤有紀さん
参加費：無料

申込み：1月10日（水）から電話または、直接高麗川南公民館へお申込みください。



健幸ポイント事業

ボッチャ体験教室

年齢、性別、障がいの有無に関わらず、全ての人が共に競い合えるボッチャを体験してみませんか。赤、青のボールを投げ、白い目標球にどれだけ近づけられるかを競います。

日時：1月31日（水）
午前10時～11時
場所：高麗川南公民館 集会室
対象：成人
人数：12人（申込み順）
講師：たんぼぼ健康室
マスター中高老年期運動指導士
平野 紀子さん

参加費：無料
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
申込み：1月12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。



令和6年3・4月分部屋予約会

2月6日（火）

○登録団体 午前8時45分～9時15分

※注意

- ・1時間単位の申込みです。
（例えば、9時から11時で部屋を借りると2時間分の料金がかかります。）
- ・予約会を欠席した登録団体の予約は翌日以降です。



定例健幸ウォーキング

冬のメッツアまで歩こう

日 時：2月9日（金）午前9時～正午ごろ

※雨天中止

集合場所：高麗川南公民館

人 数：30人（申込み順）

講 師：運動普及推進員の皆さん

持ち物：飲み物、タオル、帽子

申込み：1月10日（水）から電話または、直接高麗川南公民館へお申込みください。

※当日申込み不可



健幸サタデー

大人のためのピアノライブ！ ～こころの癒し～

誰でも一度は聞いたことがある昭和の名曲をピアノで生演奏をします。

日 時：2月3日（土）

開 場 午後1時30分

開 演 午後2時

終演予定 午後3時10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）

演奏者：内藤 隆之さん

参加費：無料

申込み：1月18日（木）から電話または、直接高麗川南公民館へお申込みください。



2月の はつらつ健幸教室・日高口コトレ教室

	はつらつ健幸教室	日高口コトレ教室
日 時	2月26日(月) 午前10時 ～11時30分	2月13日(火) 午後1時30分 ～3時
内 容	運動編	肩・首の痛み予防
場 所	高麗川南公民館 集会室	
対象・人数	市内在住の65歳以上の方 各40人	
費 用	無料	
申込み 問合せ	事前申込み。高麗川地域包括支援センターへ申込み、お問合せください。 ☎984-1362	



映画会

「それから」

悠々自適な日々を送っている主人公の代助が、明治時代の全体主義の中で恋愛に苦しむ姿を描いた、夏目漱石原作の小説を映像化した作品。

日 時：2月29日（木）

午後1時30分～3時50分

場 所：高麗川南公民館 集会室

対 象：どなたでも

人 数：30人（申込み順）

参加費：無料

申込み：1月19日（金）から電話または、直接高麗川南公民館へお申込みください。



2、3月の 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。

2月 5、7、14、19、
21、26、28日

3月 4、6、11、13、18、
25、27日

午前10時～12時、午後1時～4時

※変更になる場合があります。詳しくは下記問い合わせ先まで。

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



ありがとうございました。

年末の公民館大掃除にご協力いただき、ありがとうございました。奇麗になった公民館で新年を迎えることができました。

