



令和6年9月1日発行 * 第6号 * 編集・発行: 高麗川南公民館

高麗川南公民館だより

住所 〒350-1232 日高市大字中鹿山 81 番地1

電話 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



高麗川南公民館・アクティブシニア

健康志向が高く活発で、色々な活動に積極的に参加できる高齢者を目標して!!

	日 時	内 容	講 師
1	10月8日(火) 10:00~11:30	ダルクローズ・リトミック ピアノで即興される音楽を聴きながら、動いたり歌ったりします。音楽、運動が苦手な方も楽しめます。	ダルクローズ・リトミック 国際ライセンス保持者 小田 直美 さん
2	10月22日(火) 10:00~11:30	からだ整え体操 手軽にできる体操や左右の歪みを矯正(セルフケア)して体を整えます。運動が苦手な方も楽しくできます。	カイロプラクター 田中 規之 さん 
3	11月12日(火) 10:00~11:30	ひだか・栗きんとん作り 地場産の栗を利用した、簡単で美味しい栗きんとん(栗茶巾)を作ります。	行成美知代さん 

場 所: 高麗川南公民館

対象・定員: 50歳以上の方 各20人(申込順)

※①については自立歩行ができる方

参加費: ①②: 無料、③500円※当日集金

持ち物: ①②: 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物

③: エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ビニール手袋、飲み物

申込み: 9月6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。



市民活動講座Ⅲ

健幸ポイント事業

超高齢化社会の様々な介護生活の問題。介護生活を知り、どう生き抜いていくか、一緒に考えてみませんか。

	日 時	内 容	講 師
1	10月11日(金) 10:00~11:00	介護生活について知る 介護生活について知り、共助の大切さを学びます。	高麗川地域包括 支援センター職員
2	10月18日(金) 10:00~11:00	活動報告「高根地区おたすけ隊」について 市民レベルでできる取り組みを学びます。	高根地区おたすけ隊 代表 結城君枝さん

場 所: 高麗川南公民館 学習室

対象・定員: どなたでも 10人(申込順)

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具、飲み物

申込み: 9月11日(水)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。



健幸ポイント事業

白銀（シルバー）学級

第3回目 グラウンドゴルフ大会

日 時：10月17日（木）
午前8時30分～正午

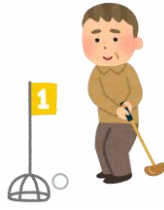
場 所：北平沢運動場

対 象：市内在住の60歳以上の方

人 数：100人（申込順）

参加費：100円 ※申込時

申込み：9月3日（火）から9月27日（金）
までに参加費を添え、高麗川公民館
に直接お申込みください。



練習します!!

健幸ポイント事業・健幸サタデー

「日高小唄」を踊ろう!!

10月5日に行われる、日高市内初の地域と
小中学校合同の『高根小中学校・地区大運動会』。
当日みんなで『日高小唄』を踊ります。

踊れる人も、踊れない人もみんな一緒に練習
しましょう。

日 時：①9月14日（土）午後5時～6時

②9月19日（木）午後4時～5時

場 所：高麗川南公民館 集会室

対 象：どなたでも

講 師：民踊 藤よし会の皆さん

参加費：無料 持ち物：飲み物

その他：動きやすい服装・靴

※サンダル、ミュールは不可



健幸ポイント事業

定例健幸ウォーキング

秋のメッツアまで歩こう

日 時：10月18日（金）午前9時～正午ごろ

集・解散：高麗川南公民館

人 数：30人（申込順）

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：9月13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。

※当日申込み不可



高麗川南公民館文化祭

フリーマーケット出店者募集!

開催日時：11月2日（土）午前9時～午後3時

11月3日（日）午前9時～午後2時

※どちらか1日のみ開催

場 所：高麗川南公民館 和室

出店要件：出店団体（個人）の中に、高根地区在住、
在勤の方が半数以上いること。

募 集 数：2区画（申込み順）※1区画約畳4枚分

申 込 み：9月24日（火）午後5時までに、
出店申込書を高麗川南公民館へ提出
してください。

※出店申込書は高麗川南公民館にあります

注意事項

- ・利益目的の販売業者は不可
 - ・飲食、危険物、動物、法律に触れる物の販売は不可
 - ・参加協力金として、売上金の一部（500円）を社会福祉協議会へ寄付をお願いします
- ※参加協力金の理解を得られない場合は出店できません
※詳しくは公民館にお問合せください



図書室の一部（学習コーナー）開放について

「個人」の生涯にわたる自己実現に図る学習
のために10月1日（火）より、試験的に公民
館の図書室を自主学習室として開放します。

利用期間：10月1日（火）～12月28日（土）

利用時間：午前9時～午後5時

※支障がない場合は、期間を延長します

【利用にあたっての注意事項】

○部屋の空き状況・利用方法について

は、公民館にお問い合わせください。

○室内では他の利用者の迷惑に

ならないように注意してください。



11月分部屋予約

申請期間:

9/1（日）～9/20（金）



マンズリー 映画会

健幸ポイント事業

「ゆずい葉の頃」

日 時：10月18日（金）

午後1時30分～3時15分

場 所：高麗川南公民館 集会室

対象・人数：どなたでも 30人（申込順）

参加費：無料

申込み：9月18日（水）から電話または直接、
高麗川南公民館にお申込みください。

