

広げよう学びあいの
6月



令和7年6月1日発行 * 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

おなか元気教室

日 時: 6月27日(金)

午前 10 時~11 時 30 分

場 所: 高麗川南公民館 集会室

講 師: ヤクルト「おなかマスター」

対 象: 成人

人 数: 30 人(申込み順)

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具

申込み: 6月6日(金)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。



8月分部屋予約



申請期間: 6/1(日)~6/20(金)

映画会

健幸ポイント事業

「黒い雨」

1989 年白黒作品

日 時: 7月25日(金)

午後 1 時 30 分~3 時 20 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: 6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。



サークル体験講座

3B体操

3B体操ひまわり

ボール、ベル、ベルターを使い音楽に合わせストレッチ、筋肉づくり運動や認知機能改善の遊び運動などどなたでもできる楽しい運動をします。

日 時: 6月16日(月)、30日(月)

午前 10 時~11 時 40 分

場 所: 高麗川南公民館 集会室

対 象: 成人 参加費: なし

持ち物: 体操のしやすい服装、靴、タオル、飲み物

申込み: 不要。体験講座当日に直接いらしてください。



ごえん

誤嚥性肺炎を防ぐ体操

のどトレ体操

声がかすれる。ものが飲みにくい。むせやすい。一緒に「のど」を鍛えて誤えん性肺炎を防ぎましょう。

日 時: 7月6日(日)

午後 1 時 30 分~3 時 30 分

場 所: 高麗川南公民館 集会室

対 象: 65 歳以上の方

参加費: 100 円※資料代

持ち物: 飲み物

申込み: 不要。体験講座当日に直接いらしてください。



出張ひろば おひさま

地域子育て支援センターぬくぬく

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 2、7、9、14、
16、23、28、30 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

☎042-985-8020



公民館にも色々な花が咲く季節になりました。

お近くにいらしたときは、是非、

お寄りください。



「おでかけワゴン」の重要なお知らせ

◎利便性向上と安全運行のため、ダイヤ改正を行いました

【ダイヤ改正】令和7年5月26日（月）始発便から
改正後の運行ダイヤは、公民館でも配布しています。
改正内容等、詳しくは市ホームページをご覧ください。

◎令和7年6月2日（月）から乗車運賃が有料となりました

【乗車運賃】・大人 200 円

・小人（小学生以下）100 円

・未就学児 無料

※つり銭の無いようにご協力をお願いします

電子マネー・QRコード決済対応可

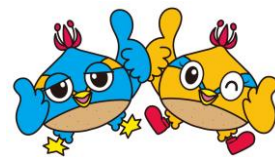
【割引料金】

①学生証（生徒手帳含む）の提示で半額

②身体障がい者手帳等の提示で半額

※①・②どちらかの適用となります

【問い合わせ先】 日高市 危機管理課 交通政策室 ☎989-2111（代）



「クーリングシェルター」および「まちのクールオアシスひだか」を開設します

「熱中症特別警戒情報」が発表されたとき、市内公共施設等をクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）として開設しています。また、暑さの厳しい日中外出した際に、熱中症特別警戒情報に関係なく暑さをしのぎ涼むことができる一時休憩所「まちのクールオアシスひだか」を設置します。

【高麗川南公民館】

実施期間：クーリングシェルター …10月22日まで

まちのクールオアシスひだか …9月30日まで

開放日：月曜日から土曜日まで※祝日を除く

開放時間：午前9時から午後5時まで

受入可能人数：4人



※施設によって開放日、開放時間、受入可能人数など異なります。

詳しくは、市ホームページまたは保健相談センター（☎985-5122）へお問い合わせください

高麗川南公民館 Phot Report



5月20日にサークルの皆さんのご協力で公民館敷地内の除草作業を行いました。当日はとても暑い中多くの皆さんにご参加いただきありがとうございました。奇麗になった花壇に今度は何を植えましょうか。



アグロステンマ（麦撫子）が可憐に咲いています。

ご協力ありがとうございました



5月10日に『クリアソープを作ろう』を開催しました。
お世話になっている方に日頃の感謝の気持ちを込めて作りました。



5月16日に健康定例ウォーキング
『新緑のメッツアまで歩こう』を開催しました。
今年は天気に恵まれ気持ちよく歩きました。