

3月号



平成30年3月1日発行 *第12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

TEL 042-989-1000 FAX 042-989-9768

e-mail minakou@city.hidaka.lg.jp

HP <http://www.city.hidaka.lg>

ポール de ストレッチ

円柱状のやわらかい「ポール」を使う簡単なストレッチ。冬の寒さで凝り固まった肩や背中の筋肉をほぐして、猫背を改善しませんか。

日時 3月27日（火）午前10時～11時

場所 高麗川南公民館 休養室

人数 6人

対象 成人

費用 無料

講師 たんぽぽ健康室 中高老年期運動指導士 平野紀子氏

持ち物 飲み物、動きやすい服装

申込み 電話または直接高麗川南公民館まで

猫背改善
大作戦ニャー！



思いっきり歌おう！gleeゴスペル体験教室

歌うことが大好きな方、新しいジャンルの歌を体験してみませんか？年齢性別問わず、とにかくみんなで楽しく歌いましょう♪

日時 3月21日（水・祝）、28日（水）午後1時～3時

場所 高麗川南公民館 集会室

対象 中学生以上（保育ご希望の方はご相談ください）

人数 20人（2日とも参加できる方を優先します）

講師 E L e さん（ゴスペルシンガー）

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込み 電話または直接高麗川南公民館まで申し込んでください



♪春のポップスコンサート♪

軽やかなポップスを聞いて♪歌って♪楽しんで♪春を先取りしましょう！！

日時 3月17日（土）午後1時30分～3時

場所 高麗川南公民館 集会室

人数 50人

対象 どなたでも

出演 Mint（ミント）のみなさん

申込み 電話または直接高麗川南公民館まで



☆フォトレポート☆



2/20「ニホンサクラソウ栽培講座」
古典園芸品種として希少なニホンサクラソウの栽培方法を学びました。順調にいけば4～5月頃に花が咲くそうです。楽しみです！

2/10「ダンボールでASIMO(アシモ)を作ろう！」ちょっと難しいところもあったけど、みんな上手に出来ました！



2/21「和菓子を学び味わいましょう」四季と和菓子の関係を学び、「練り切り」を作りました。食べるのがもったいない出来栄です！



第2回 ひだかキッズダンスフェスティバル

日高市内を活動拠点とする、小中学生を対象としたダンスチームが出場します。

日時 3月25日(日) 10時 開演

場所 ひだかアリーナ

主催 日高市・日高市教育委員会



おもちゃ病院がやってくる！

日時 3月10日(土)
午前9時～午後3時
(受付は正午まで)
場所 高麗川南公民館 調理室
費用 無料



壊れてしまったおもちゃを持って
おもちゃ病院へ！
おもちゃドクターがなおしてくれるよ！！

定例健康ウォーキング(4月) 新緑の日和田山と 菜の花の巾着田を歩く

日時 4月20日(金)
9時～12時頃
集合 高麗神社西側駐車場
(解散も高麗神社駐車場になります。)
持ち物 飲み物、タオル、帽子、
生き活き手帳(お持ちの人)
申込み 4月19日(木)までに
電話または直接高麗川
南公民館まで申し込んでください



脳イキキ教室

認知症予防のために楽しみながら
良い生活の過ごし方について学んでみませんか

日時 3月26日(月)
午前10時～
場所 高麗川南公民館 集会室
内容 「脳トレ(シナプソロジー)」
対象 65歳以上の方
費用 なし
人数 定員なし
持ち物 日高市健康口コモ体操パンフレット(お持ちの人)
申込み 不要 直接お越しください
問合せ 高麗川地域包括支援センター 984-1362

5月分部屋申し込み 4月3日(火)

利用登録団体

午前8時45分～9時

一般団体及び電話予約

午前10時～

《公民館サークル更新のお願い》

新年度(30年度)に継続して登録されるサークルは3月23日(金)までに書類の提出をお願いします。

【提出書類】公民館利用団体登録申請書、会員名簿、29年度中に新規登録した団体は、決算書、活動報告書も提出してください。

※新年度に登録を希望しない団体はご一報ください。