

令和7年9月1日発行 * 編集・発行: 高麗川南公民館

高麗川南公民館登録サークル通信

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/>

No. 2

高麗川南公民館には40のサークル、団体が活動しています。
この「公民館登録サークル通信」では今年度数回に分けて、サークル、団体の活動等を紹介します。
「この活動気になるなあ」「もっと詳しく知りたい」「自分もやってみたい」と思う活動がありましたら、
高麗川南公民館にご連絡ください。この機会に一緒に生涯学習を始めてみませんか。

① サークル・団体名 ②活動内容 ③活動日 ④会費 ⑤会員数 ⑥会員募集の有無 ⑦P R

① 卯の花俳句会

② 俳句会、吟行会、公民館文化祭作品掲示などを通じて文芸の楽しさ
奥深さに触れ、地域の交友促進に寄与する。

③ 第2月曜日 午前9時30分から正午まで

④ 会費月 500 円

⑤ 6名

⑥ 会員募集しています

⑦ 皆が3句作って会に持ち寄ります。吟行で自然に触れて作句します。
いつでも体験できます。



① スポーツウエルネス吹矢 サンゴの会

② スポーツ吹矢の練習。月末に技量を競う月例会を開催。有志は県大会
等に参加。スポーツ吹矢を通じて健康保持と会員相互の親睦を図る。

③ 毎週土曜日 午前9時00分から午前11時00分まで

④ 会費月 500 円

⑤ 8名

⑥ 会員募集しています

⑦ スポーツウエルネス吹矢は年齢、性別を問わずどなたでも楽しく始めら
れます。健康維持とストレス解消につながります。10/11、18に「スポー
ツ吹矢教室」を開催します。ご参加ください。※詳しくは9月号公民館たよりをご覧ください



① 高根ゲートボール愛好会

② ゲートボールを通じて健康維持・体力づくり及び仲間との親睦を深
める。コートでの練習試合。高麗川地区大会へ参加。

③ 毎週火・金曜日 午前8時30分から午前11時30分まで

④ 会費年 1,000 円

⑤ 7名

⑥ 会員募集しています

⑦ 初心者大歓迎。見学大歓迎。 ※夏の暑い時期はお休みです



① スマイル体操 STEPS

- ② リズム体操、ベルトを使った体操、筋力、体幹トレーニング。コグニ体操、ストレッチ等 pops に合わせて行う。健康維持、増進、美しい身体作りのための体操。
- ③ 毎週金曜日(月 4 回) 午前 10 時 00 分から正午まで
- ④ 会費月 2,000 円 入会金 2,000 円
- ⑤ 8 名
- ⑥ 会員募集しています
- ⑦ 健康維持、認知症予防、音楽に合わせて楽しく体操をしています。



① のびのび体操 たんぽぽ

- ② ストレッチ、イスを使用して筋力の強化。手あそびで脳トレ、その他。
- ③ 毎週木曜日(月 4 回) 午後 3 時 00 分から午後 5 時 00 分まで
- ④ 会費月 1,500 円 入会金 1,000 円
- ⑤ 15 名
- ⑥ 会員募集しています
- ⑦ 誰でもできる簡単な体操です。簡単な手話もやっています。



① 3B体操 ひまわり会

- ② 健康維持のための体操。
- ③ 第 1 から第 4 月曜日 午前 10 時 00 分から正午まで
- ④ 会費月 2,000 円
- ⑤ 7 名
- ⑥ 会員募集しています
- ⑦ ボール、ベル、ベルターを使い音楽に合わせてストレッチをし、普段使っていない筋肉を鍛えます。やさしく楽しい体操なので、長く続けられ、脳トレにもなります。 随時見学できます。



① ハーラウ・オ・レフア・オ・カラニ

- ② 健康のために、仲間との交流を図り、楽しみながらフラダンスの練習をする。イベントやボランティアの依頼があれば参加し、地域活動に貢献する。
- ③ 毎週土曜日 午後 7 時 00 分から午後 9 時 00 分まで
- ④ 会費月 3,000 円
- ⑤ 6 名
- ⑥ 会員募集しています
- ⑦ 私たちはハワイの美しい情景が浮かんでくる素敵な曲に合わせて楽しく練習しています。その成果はイベントやボランティアで発表しています。また、フラダンスは全身運動です。ダイエットや体力アップにも効果的です。興味を持った方は是非見学に来てください。

