

令和7年 11 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](mailto:minakou@city.hidaka.lg.jp) HP: <http://www.city.hidaka.lg.jp/>

# No. 4

最終回

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 のどトレ体操

- ② 「声を出して体の中から健康になろう」をモットーにのどを鍛えて誤嚥性肺炎を防ぐ体操。※特に高齢者の方の参加歓迎。
- ③ 第1日曜日 午後1時30分から午後3時30分まで
- ④ 参加費 100 円／回
- ⑤ 6 名
- ⑥ 会員募集していません（活動には参加できます）
- ⑦ 一緒に「のど」を鍛えて誤嚥性肺炎を防ぎましょう。あれ?そういえば最近!! 声がかすれる。物が飲み込みにくい。むせやすい。風邪をひきやすい。思い当たることがある方は是非「のどトレ体操」!!



### ① モルックサークル

- ② モルック競技の練習、試合。
- ③ 毎週水曜日 午後5時00分から午後6時00分まで
- ④ 会費なし
- ⑤ 7 名
- ⑥ 会員募集しています
- ⑦ 和気あいあいと体を動かして楽しみましょう。



今回、サークル通信全4回でご紹介いたしましたサークルの他にも高麗川南公民館に登録し活動をしているサークル、団体があります。

公民館にサークル一覧やサークル紹介カードがあります。何か始めてみたいと思ったときには高麗川南公民館にいらしてください。

また、5名以上のグループであれば、公民館登録サークルとして登録できます。同じ趣味の仲間と知合いたい。公民館登録サークルとして活動をしたい等々。公民館職員がご相談にのりますので、気軽にお声がけください。

公民館サークルとして登録していただきますと、お部屋の予約や会員募集、体験教室の開催など活動に関する事を公民館職員がお手伝いします。



# 令和7年度高麗川南公民館登録サークル一覧表



詳しくは、高麗川南公民館または市ホームページをご覧ください。

NO	細分野	サークル、団体等の名称	NO	細分野	サークル、団体等の名称
1	生涯学習推進	ソクラテスの会	21	太極拳	高麗川太極拳サークル
2	水彩画	南彩会	22	エアロビ	いきいきエアロビサークル
3	木彫り	木彫りの会	23	ヒップホップダンス	BODY MOVIN' (ボディ・ムービン)
4	絵手紙	絵手紙サークル かたつむりの会	24	フラ	ハーラウ・オ・レファ・オ・カラニ
5	絵手紙	絵手紙 すずらんの会	25	フラ	フラサークル レイピカケ
6	書道	書道クラブ 火曜会	26	レクダンス	日高健康レクダンスクラブ
7	大正琴	大正琴 ちどり会	27	ダンス	エクサダンス
8	邦楽	尺八現代吹奏会 日高支部	28	パッチワーク	パッチワークサークル
9	詩吟	高根吟詠会	29	健康麻雀	健康麻雀クラブ
10	合唱	歌声サークル 青い山脈	30	手話	手話サークル「あくしゅ」
11	写真	高麗川南フォトクラブ	31	環境保全	小畦の会
12	俳句	高根俳句会	32	ボランティア	日高おもちゃドクターの会
13	川柳	南公川柳会	33	対話	Deco Bocoの会
14	俳句	卯の花俳句会	34	アンサンブル	まーちゃんと仲間たち
15	茶道	四方の会	35	スマホ	スマホ教室
16	スポーツ吹矢	スポーツウェルネス吹矢 サンゴの会	36	太極拳	日高太極拳クラブ
17	ゲートボール	高根ゲートボール愛好会	37	体操	ロコモチャレンジ体操はつらつ
18	体操	スマイル体操 STEPS	38	まちづくり	市民自治で日高をつくる会
19	体操	のびのび体操 たんぽぽ	39	合唱	のどトレ体操
20	3 B 体操	3 B 体操 ひまわり会	40	モルック	モルックサークル