

高麗川公民館 ☎042-989-9110

◆人権学習(シルバー学級)

大切にしていきたいましよう、人権への配慮とその行動。

日時 9月18日(木)

午後2時～3時30分

対象 60歳以上

人数 30人(申し込み順)

講師 日高市社会教育指導員

費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

申込開始日 9月3日(水)

◆狭山茶で幸せ気分

「微発酵茶・和紅茶・白茶・煎茶」

狭山茶の製法は煎茶だけでなく微発酵茶や白茶、そして今話題の和紅茶などさまざまあります。

試飲やお菓子を楽しみながら、お茶の魅力をもっと感じてみませんか？

日時 10月4日(土)

午前10時～11時30分

対象 中学生以上

人数 10人(申し込み順)

講師 清水典子さん

費用 1000円

※9月24日(木)まで

にお支払いください。

申込開始日

9月4日(木)



高麗川南公民館 ☎042-989-1000

◆「DNAって？」

日時 9月26日(金)

午前10時～11時30分

対象 どなたでも

講師 増嶋長一さん

費用 無料

持ち物 筆記用具

申し込み 不要(直接会場へ)

◆スマホ教室①「はじめてのスマートフォン体験」

日時 9月30日(火) 午後2時～4時

対象 スマホ未経験者または初心者

人数 20人(申し込み順)

講師 スマホアドバイザー

費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

※スマホは公民館で用意します。

申込開始日 9月5日(金)

◆スポーツ吹き矢

健康維持とストレス解消につながります。

期日 10月11日・18日の土曜日(全2回)

時間 午後1時30分～3時30分

対象 成人

人数 10人(申し込み順)

講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会 日高南支部の皆さん

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、飲み物

申込開始日 9月9日(火)

高麗公民館 ☎042-989-2381

◆SGSおやじバンド

日時 9月28日(日) 午前10時～11時

対象 成人

人数 50人(申し込み順)

費用 無料

申込開始日 9月5日(金)

◆親子ハッピーたいむ【後半】

対象 2歳以上の未就学児とその保護者

人数 10組(申し込み順)

※3回とも参加できる人が優先ですが、1回のみの参加もできます。

持ち物等 動きやすい服装

※5回目は汚れてもいい服装、軍手

申込締切日 9月25日(木)



回	日時	内容等	講師
4	10月7日(火) 午前10時～11時30分	子どものけがの手当ての仕方を学びます	日赤幼児安全法指導員
5	11月11日(火) 午前10時～正午	野菜の収穫体験(秋編) 旬の野菜を味わうことで、子どもの味覚を育てます 費用 500円(1組)	福井一洋さん
6	12月9日(火) 午前10時～正午	親子でクリスマス会！ 工作などを行います	関みかさん

文化体育館「ひだかアリーナ」

指定管理者 アシックス・アイル・オーエンスグループ ☎042-985-2090

開館時間 午前9時～午後9時
休館日 9月1日(月)・16日(火)
10月6日(月)・20日(月)

迷ったらまずは体験！

今なら各コース1回、

9月末まで無料体験できます！



一緒に健康的な毎日をはじめませんか。

申し込み 受付窓口で直接申し込みしてください。

人気のプログラム

○背骨コンディショニング
○いきいき運動教室
○ピラティス
○女性のためのヨガ
○ZUMBA(ズンバ)
○キッズHIPHOPダンス

○筋膜リリースストレッチ
○骨盤美立ヨガ
○かんたんピラティス
○ヨガ(75分)
○体幹トレーニング
○子どもバドミントン教室