

親子ふれあい広場
「楽しくスキンシップ
ふれあいあそび」

昔ながらの伝承あそび(わらべ歌や手あそびなど)をして楽しみましょう！

日時 2月18日(火)
午前10時～11時

対象 未就学児とその保護者

人数 10組

講師 曲田晴美さん

費用 無料

申し込み 2月16日(日)までに、

電話または直接左記へ(第2月曜日を除く)

場所・問い合わせ 高萩公民館
☎989-2145



美しく健康なからだづくり
教室「アルファビクス&骨盤ストレッチ」

美しく健康な体を作るための教室を開催します。「アルファビクス」はヨガの呼吸法をベースとし、ゆったりとした音楽に合わせて体を動かします。「骨盤ストレッチ」では骨盤周りのインナーマッスルを動かし、鍛

えることによってゆがみを整えます。

期日 アルファビクス…2月26日(水)、骨盤ストレッチ…3月11日(水)

時間 午前10時～11時30分

※1回のみ参加もできます。

対象 成人

人数 各15人

講師 アルファビクスインストラクター 岡部和江さん

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物、(お持ちの人は)ヨガマット、生き生き手帳

申し込み 2月3日(月)から25日(火)までに、電話または直接左記へ

※保育を希望する人は、申込時にご相談ください。

場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-2950



「飛び出せ宇宙へ！」
ロケット体験講座

フィルムケースロケットを飛ばそう！「重曹」と「クエン酸」そして「水」。フィルムケースロケットは、これだけで勢いよ

く飛びます。ぜひ参加して、楽しみながら学びましょう。

日時 3月7日(土)
午前9時30分～11時

場所 高麗小学校体育館

対象 小学生ただし、小学1・2年生は保護者同伴

人数 30人(申し込み順)

講師 東洋大学理工学部機械工学科准教授 藤松信義さん

費用 無料

持ち物 はさみ、セロハンテープ

申し込み 2月7日(金)以降に左記へ

問い合わせ 高麗公民館 ☎989-2338-1



編み物で脳を活性化！
ルームシューズを編もう

ちょっと太めの布糸(リサイクルヤーン)で、履き心地抜群なルームシューズを編んでみませんか。

編み物は、脳の活性化や心の安定にも効果があると言われていて健康維持にも役立ちます！

日時 2月22日・29日の土曜日
午前9時～正午

対象 成人

人数 7人(申し込み順)

講師 中村由紀子さん

費用 2000円(材料費)

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 2月8日(土)から15日(土)までに、費用を添えて直接左記へ(日・月曜日および祝日を除く)

場所・問い合わせ 高麗川公民館 ☎989-9110



声ヨガ教室

リラックスして、のびのびとした呼吸で、全身を使った発声法を実践します。歌いながら、声ヨガの身体を使った発声法で、健康的に高い声やナチュラルボイスの出し方をレッスンしていきます。印象の良い声を目指しましょう！

日時 3月3日(火) 午後1時30分～3時、3月11日(水) 午前10時～11時30分

対象 成人

人数 20人(申し込み順)

講師 ボイストレーナー ERikoさん

費用 無料

申し込み 2月8日(土)以降の午

前8時30分から午後5時まで、電話または直接左記へ(日・月曜日および祝日を除く)

場所・問い合わせ 高萩公民館 ☎989-2145

日本茶を楽しむPart 2
「ほうじ茶編」

知っているようであまり知らない「ほうじ茶」。歴史や文化、効能など、お茶をおいしくいただく方法を学び、ほうじ茶スイーツと一緒に楽しみませんか。

日時 3月19日(水)
午前10時～正午

人数 10人(申し込み順)

講師 日本茶インストラクター

費用 500円(材料費)

持ち物 筆記用具、エプロン、マスク

申し込み 2月5日(水)から3月12日(水)までに、費用を添えて直接左記へ(日曜日および祝日を除く)

※保育を希望する人は、申込時にご相談ください。

場所・問い合わせ 高麗川南公民館 ☎989-1000



魚のさばき方教室

魚の三枚おろしなどのさばき方を学びます。

日時 2月18日(火)

午前10時～正午

対象 成人

人数 16人(申し込み順)

講師 清水孝司さん

費用 5000円

持ち物 エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、筆記用具

申し込み 2月7日(金)から14日(金)までの午前8時30分から午後5時までに、費用を添えて直接左記へ(日・月曜日および祝日を除く)

※保育を希望する人は、申込時にご相談ください。

場所・問い合わせ 高麗川公民館 ☎9899-9110



男の料理教室

名人から、そば・うどんの打ち方を学びませんか？手打ちならではの醍醐味を味わい、健康食のノウハウを習得しましょう。

日時 2月26日、3月4日の水

曜日 午前9時30分～11時、午後1時～2時30分

費用 1500円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、持ち帰り用

対象 成人

人数 各12人(申し込み順)

内容 そば打ち(26日)、うどん打ち(4日)

講師 岡野六郎さん

費用 各1000円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)

申し込み 2月22日(土)までの午前8時30分から午後5時までに、費用を添えて直接左記へ(日・月曜日および祝日を除く)

場所・問い合わせ 高萩公民館 ☎9899-2145

作って楽しい！食べておいしい！飾り巻き寿司

一度は作ってみたい「飾り巻き寿司」。お米は脳や体に必要な栄養素がたっぷり含まれていて、まさに栄養の宝庫！お花見やおもてなしとして、食卓に桜を咲かせましょう！

日時 3月19日(木)

午前10時30分～午後1時

対象 成人

人数 16人(申し込み順)

内容 「桜の花」と「満開の桜」

講師 JSA飾り巻き寿司マスターインストラクター

深川佳栄さん

費用 1500円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、持ち帰り用

容器(10cmの巻き寿司2本)、保冷バッグ、保冷剤

申し込み 2月12日(水)から3月13日(金)までの午前8時30分から午後5時までに費用を添えて直接左記へ(日曜日を除く)

場所・問い合わせ 高麗川公民館 ☎9899-23881



昔ながらのまんじゅうづくり体験

昔から伝わるおいしい炭酸まんじゅうを作ってみませんか。

期日 2月20日(木)

時間

①午前10時～正午

②午後1時30分～3時30分

※午前、午後とも同じ内容です。

場所 高麗農村研修センター

(JA高麗支店隣)

人数 各20人(申し込み順)

講師 高麗アグリ女性埼玉

費用 400円

持ち物 エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、マスク

申し込み 2月10日(月)から17日(月)までに、電話で左記へ

問い合わせ 産業振興課農政担当

教育相談室たより：478

がんばれ!!「ピカピカの1年生」

2月は如月（きげつき）、寒さが増して着る物(衣)を重ねて着るといふ意味があるそうです。冬の寒さも一段と厳しくなり、春の暖かな日差しが待ち遠しく思われます。

この時期は、進級や新入学を迎える準備を始める時期でもあります。特に、幼稚園や保育所を終えて小学校に入学する子どもたちにとっては、大きく環境が異なった新しい生活が始まります。そのためにも、入学前に身に付けておきたい基本的な力について考えてみましょう。

(1)あいさつができる
良好な人間関係をつくる第一歩です。ぜひ、保護者が日頃の生活の中であいさつの手本となり、身をもって教えることが大切です。家族みんなで明るく元気なあいさつの習慣化が図れるように心掛けてみてください。

(2)朝は自分で起きる
入学をきっかけに①夜のうちに次の日の服装と学習道具を用意する②寝る時間や起きる時間などを決める。

規則正しい生活のリズムをつくっていくことは大切なことです。家族がみんなで考え、各家

庭に合わせた、より具体的な約束をしてみてもいいでしょうか。

(3)人の話を最後まで聞く
学習の基本は①聞く②読む③話す④書くの4つです。その中でも「聞き上手は話し上手」と言われるように、人の話を最後まで聞けることが学習の基盤となります。子どもの話をたくさん聞いてあげたいものです。

(4)自分の命は自分で守る
飛び出し等で小さい子どもの尊い命が失われるニュースを聞くことが痛みます。家の周りや通学路などの危険箇所をお子さんと一緒に歩くことも大切です。交通事故の防止に関しては、単に話をするだけでなく、その場での体験を重視した方がより効果的です。

4月になったら「ピカピカの1年生」。子どもたちは小学校への入学を楽しみにしています。その気持ちを大切に、いい準備期間になるよう、一日一日を有意義に過ごしていただきたいと思います。

未来の日高を担う新1年生のこれからの活躍を応援しています。