

新年あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。

～平成31年1月号～



日高市マスコット
くりっかー・くりっぴー

高萩北公民館だより



NO. 282 平成31年1月1日発行：高萩北公民館 旭ヶ丘997-1
TEL 042(989)7322 FAX 042(989)9948

1月の定例健康ウォーキング

～高萩公民館と合同で実施します～

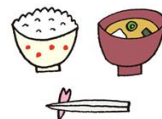
- テーマ 新春の川越めぐり
日時 1月12日(土)
午前7時50分～正午頃 ※雨天中止
集合 高萩公民館(川越線を利用し、川越駅からウォーキング)
解散 川越市内解散
対象 成人 ※定員の制限なし
参加費 無料
講師 運動普及推進員の方
持ち物 飲み物、タオル、帽子、生き活き手帳(お持ちの方)等
その他 歩きやすい靴、汚れてもよい服装で参加してください。
申込み 1月11日(金)までに、電話または直接高萩北公民館へ



手作り味噌教室

添加物の入っていない手作り味噌は身体に優しく、健康な身体作りへの第一歩。みんなで一緒に健康的な食生活を目指しましょう。

- 日時 2月1日(金)
午前9時30分～午後1時
場所 高萩北公民館 調理室
対象 どなたでも
参加費 1,500円(材料代)
定員 15名(申込み順)
持ち物 煮た大豆、煮汁、味噌を作る容器、エプロン、三角巾、筆記用具
指導者 高萩北ヘルスマイトのみなさん
申込み 1月4日(金)から15日(火)までの間に参加費を添えて、直接高萩北公民館へ



【事前準備について】

1月24日(木)～30日(水)までの間に大豆を公民館で受取り、各家庭で煮たものを、教室当日にお持ちください。(手順などの説明書を、申込み時にお渡しします。)

※定員に達し次第、受付は終了します。
※保育をご希望の方は、申込み時にお申し出ください。

12/19「ひよこルームのクリスマス会」は大盛況でした！子育て交流の場として、ほっと息抜きできる時間として、ぜひ今後もご活用ください。



高萩北ヘルスマイトのみなさんには、2月22日(金)にも料理講習会の指導をしていただく予定です。お楽しみに！

ひよこルーム 今月は...16日(水)です

みんな来てね！



- 時間 午前10時～11時30分
対象 就園前のお子さんと保護者の方
場所 高萩北公民館 休養室
費用 無料
定員 なし。申込みも不要。
問合せ 高萩北公民館へ

「赤ちゃんひろば」は... 今月は24日(木)です

こちらもよろしくね！



- 時間 午前10時～正午
対象 0歳児と保護者及び妊婦
場所 高萩北公民館 休養室
費用 無料
定員 なし。申込みも不要。
問合せ 市役所子育て応援課または高萩北公民館へ

年末大掃除にご協力いただき ありがとうございました。



12月14日に実施した恒例の公民館
年末大掃除では90名の方にご協力い
ただき、おかげさまで公民館全体がと
てもきれいになりました。お忙しい中
ご協力くださった皆様、本当にありが
うございました。

サークルなかま募集!

高萩北キッズダンス

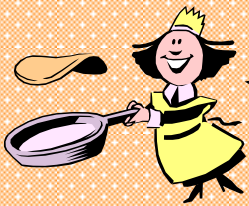
ダンスを通じて、子
どもたちのリズム
感と社会性を育み
ながら、いつも楽し
く活動しています。
一緒に踊ってくれる
お友だちを、お待
ちしています!



活動日 毎週水曜日
時間 午後4時30分～7時
場所 高萩北公民館
対象 4歳～小学6年まで
会費 月額2,000円
問合せ 池田 電話 090-5805-0195



ホームクッキング



家庭料理を習い
楽しく試食しま
す!
ためしに見学し
てみたい方、活
動の詳細が気にな
る方、どうぞ
お気軽にご連絡
ください。

活動日 毎月第3火曜日
時間 午後1時～4時
場所 高萩北公民館
会費 月額1,000円
問合せ 磯谷 (いそがい)
電話 042-989-5867

12月20日(木)に、今年度「寿大学」最終
回として開催した映画会は無事終了しました。
「グループ円」の皆さんは、今後も定期的に「夢
いっぱい映画会」を開催予定とのこと。公民館だ
よりでお知らせしますので、ぜひおいでください。

認知症サポーターステップアップ講座

日時 1月19日(土) 午前10時～正午
場所 高萩北公民館 第1集会室
内容 認知症の方への関わり方(知識のおさらいと
声かけの実践、どこシル伝言板の紹介など)
対象 ①日高市民または日高市内に通勤・通学して
いる方
②認知症サポーター養成講座を受講済みの方
※①②両方の要件を満たしている方
参加費 無料
定員 30名
申込み 直接または電話で、日高市役所長寿いきがい
課高齢者支援担当まで
電話 042-989-2111

脳イキキ教室～1月の介護予防教室～

日時 1月21日(月)
午前10時～11時30分
場所 高萩北公民館 第1集会室
内容 ①認知症予防と食事についての講話
②日高市健康ロコモ体操
対象 65歳以上の方(65歳前も可)
参加費 無料 事前申込み不要
問合せ 日高市高萩地域包括支援センター
電話 042-984-3001



12月の寿大学 夢いっぱい映画会の様子

懐かしいね...そんな言葉が参加者の方
から聞こえてきました。



今回は映写機で上映していただきました。