

# 高萩公民館だより

「今日も笑顔で学びあう」  
発行：日高市高萩公民館  
〒350-1213  
日高市高萩691番地1  
TEL：042-989-2145  
FAX：042-989-9471



平成30年10月1日号（毎月1回発行）

## 10月(神無月)予定表

- 7日(日) 第61回 高萩地区体育祭
- 8日(祝) ジャックス・エンジェルスと遊ぼう
- 10日(水) 親子ふれあい広場
- 13日(土) 定例健康ウォーキング  
認知症サポーター養成講座
- 17日(水) オレンジカフェ
- 24日(水) 脳イキイキ教室
- 27日(土) 第8回高萩ミニサッカー大会
- 29日(月) マイ体操体験教室



## 『萩中フェスタ2018』

～がんばろう日本！！

チャリティバザー開催のお知らせ～

- 目的** ・萩中ふれあい基金の充実  
・災害により被災された方への義援金
- 日時** 11月10日(土)  
午前11時30分～午後2時30分
- 場所** 高萩中学校体育館及び生徒玄関前
- バザー模擬店** 雑貨、日用品、衣類、寝具、食器等  
焼きそば、チュロス、だんご、  
フランクフルト、チキンナゲット  
タピオカドリンク、ジュース
- その他** 品物入れ、スリッパ、履物入れを  
ご持参ください
- 注意事項** 駐車場はありません。(校内、  
公民館の駐車場使用不可)
- 主催** 高萩中学校PTA

多くの方のお越しをお待ちしております！



## 第61回 高萩地区体育祭

爽やかな汗をかきながら地域の人と親睦を深めましょう！

日にち 10月7日(日)  
※雨天中止  
※予備日なし



場所 高萩中学校校庭

**分館対抗種目** 綱引き、10人並び跳び、二人三脚リレー、グラウンドゲートリレー、大玉送り、玉入れ、男女混合リレー

**一般参加種目** カードでゴー、1人時間跳び、3000<sub>ドル</sub>、5000<sub>ドル</sub>競争、親子そりゲーム、パン食い競走、ボール送り

主催 高萩南地区体育協会・高萩公民館

## 認知症サポーター養成講座

- 日時** 10月13日(土)  
午前10時～11時30分
- 場所** 高萩公民館 1階 集会室
- 対象** 日高市民の方ならどなたでも
- 参加費** 無料
- 申込み** 当日申込み可
- 問合せ** 高萩地域包括支援センター  
Tel.042-984-3001



## 親子ふれあい広場

親子で一緒にダンスをしましょう！！ぜひ参加してくださいね。

- 日時** 10月10日(水)  
午前10時から午前11時まで
- 場所** 高萩公民館 2階 休養室
- 対象** 未就学児と保護者
- 指導者** 曾根崎 由佳さん
- 定員** 5組
- 参加費** 無料
- 申込み** (火)から(土)までの  
午前8時30分から  
午後5時までに  
高萩公民館へ



## 10月の脳イキキ教室

日時 10月24日(水)午前10時～11時30分  
場所 高萩公民館 1階 集会室  
内容 ①歯と認知症予防についての講話  
②口の体操、レクリエーション  
③日高市健康ロコモ体操  
対象 おおむね65歳以上の方  
参加費 無料  
申込み 不要  
問合せ 高萩地域包括支援センター  
Tel042-984-3001



## 10月のオレンジカフェ(認知症カフェ)

日時 10月17日(水)  
午後1時30分～3時30分  
場所 高萩公民館 1階 実習室  
参加費 100円  
対象 日高市民の方ならどなたでも  
申込み 不要  
問合せ 高萩地域包括支援センター  
Tel042-984-3001



## 秋の健康ウォーキング

～秋の風をあじわいながら運動不足を解消しよう～  
金石水管橋からみる荒川の景色を見て、長瀬自然道を歩くコースです。

日時 10月25日(木)  
午前8時45分～午後4時30分頃  
集合場所 日高市立保健相談センター  
対象 日高市民  
定員 30名(申込み順)  
参加費 高麗川駅から長瀬駅までの往復の交通費  
持ち物 飲み物、タオル、弁当、雨具  
運動ができる服装  
(靴はウォーキングシューズ)  
健康ステップアップ手帳  
(お持ちの方)  
講師 日高市運動普及推進員  
※雨天の場合は保健相談センター内で、室内でできる運動を実施。  
時間はお昼頃まで。  
申込み・問い合わせ  
日高市立保健相談センター  
電話 042-985-5122



## 高萩南地区体協ウォーキング

今年も「第5回日高かわせみの里ツデーウォーク」に参加します。**高萩南地区にお住まいの方を対象**に参加費を半分負担します。ツデーウォークに参加してみませんか。

日時 11月24日(土)、25日(日)  
※雨天決行、荒天中止  
費用 1,200円(参加費の半額分600円は、高萩南地区体協で負担します。約130名)  
※公民館へ直接申込みの方のみ  
対象 高萩南地区にお住まいの方  
申込み 11月10日(土)までに、申込み用紙に記入のうえ、高萩公民館へ

※第5回日高かわせみの里ツデーウォークの詳細については、公民館においてあるチラシをご覧ください。



## マイ体操体験教室 ☆保育あり☆ ～体にいいこと始めませんか～

身体を整える体幹筋力・バランストレーニング、ストレッチ、ウォーキングなどの基本的、気軽に参加できる体操です。脳トレの笑いもあり！気持ちよく体を動かしてイキイキ元気ライフの一步に。仲間づくりにもなりますよ。

日時 10月29日(月)・11月5日(月)  
午前10時～正午  
場所 高萩公民館 1階 集会室  
対象 成人一般  
定員 20名  
講師 松永五月さん(公民館サークルマイ体操「スマイル」、「ラピス」指導者)  
参加費 無料  
持ち物 タオル(長めのもの)、バスタオル、靴、動きやすい服装、飲み物  
申込み 10月13日(土)以降高萩公民館へ  
※保育を希望される方は、10月20日(土)までに申込みをしてください。  
問合せ 高萩公民館 Tel042-989-2145

