



— 笑顔で明るく —

九月

高萩北公民館だより

NO. 314 令和3年9月1日発行
TEL 042 (989) 7322

高萩北公民館 旭ヶ丘997-1
FAX 042 (989) 9948



オリジナルの マルちゃん焼きそば を作ろう



めんとソースを選んだら
オリジナルパッケージを
デザインして、世界に一つだけの
マルちゃん焼そばをプロデュース!



日時 10月9日(土) 午前10時~正午頃
場所 高萩北公民館 第1集会室
対象 小学生4年生~6年生
定員 20人(申込順)
持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給用)
指導者 東洋水産株式会社
申込み 9月14日(火) から 10月2日(土)
までに電話または直接、高萩北公民館へ

簡単お惣菜教室

里芋コロッケをメインに、旬の野菜
で2~3品調理します。

お持ち帰り用の容
器をお忘れなくご準
備願います。



日時 10月15日(金) 午前10時~正午頃
場所 高萩北公民館 調理室
対象 成人
参加費 500円(材料費)
定員 8人(申込み順)
持ち物 エプロン、三角巾、お持ち帰り用の容器
指導者 田中智春 先生
申込み 9月15日(水) から
参加費を添えて直接、高萩北公民館へ



10月 定例健康 ウォーキング

日時 10月16日(土) ※雨天中止
午前9時から正午頃
集合・解散 高萩公民館
人数 15人(申込順) ※当日申込み不可
申し込みは10月8日(金) から
電話で高萩公民館(☎989-2145)へ

南小畔川 沿いを歩く



寿大学

場所 高萩北公民館 第1集会室
定員 各20人(申込順)
申込み 9月9日(木) から電話または直接、高萩北公民館へ
※各々お申込みをお願いします。①か②いずれかのみ受講も受付けます。

①スマートフォン教室

スマートフォンを活用して暮らしを快適に

日時 9月22日(水) 午後2時~4時頃
指導者 ソフトバンク株式会社
持ち物 筆記用具のみ
(使用するスマートフォン
は貸出します)
・シンプルスマホで基本操作を実習
します



②減災セミナー

いつ起こるかわからない災害に備える

日時 10月21日(木) 午後2時~3時30分頃
指導者 日本赤十字社埼玉県支部
持ち物 フェイスタオル、ビニール袋
・減災についての講義と、応急手当や
避難生活に役立つ「三角巾手当」、
「ホットタオルの作り方」について
の実技を行います。



ワクチン接種後も
油断しないで！

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
公民館にお越しの際は 検温のうえ マスクを着用し
手指消毒を徹底するほか 参加者間の適切な距離を保ちましょう
体調不良の時は来館しないようにしましょう

ご協力を
お願いします！



ひよこルーム 9/15(水)、10/20(水)

毎月
第3水曜日



親子の遊び場に、保護者の
情報交換の場に！
子育て応援隊の「ひよこル
ーム」は、子育て中の方々
をお待ちしています。

9/15は紙芝居「でてきておつきさま」と
十五夜のウサギ(紙コップ)を作しましょう

時 間 午前10時～11時30分
対 象 0歳児～就園前のお子さん
場 所 高萩北公民館 休養室
定 員 なし。申込み不要。
時間内出入り自由です
問合せ 子育て総合支援センター
電 話 042-985-8020



赤ちゃんひろば
次回は10/28

※感染症対策のため予告なく中止になる場合があります。

脳イキキ教室

日高ロコモ教室

～ 認知症予防のために楽しみながらより良い
生活の過ごし方について学んでみませんか ～

日 時 9月21日(火) 午前10時～11時
定 員 20人(申込制)
内 容 シナプソロジーという脳を活性化さ
せるプログラム
誰でも簡単にできるエクササイズ等

～ 日高市健康ロコモ体操は、特別な道具を使わずに
「いつでも！どこでも！」できるトレーニングです
転倒や骨折をしない足腰を作るのにとでも適してい
ます～

日 時 9月14日(火) 午後1時30分～2時30分
定 員 10名(申込制)
テ ー マ 膝の痛み
日高市健康ロコモ体操



対 象 高萩地域にお住まいの65歳以上の方
場 所 高萩北公民館 第1集会室
申込み 高萩地域包括支援センターへ申込みしてください
☎042-984-3001

無料

詳細は申込み先
にお問合せください

【サークル紹介】 会員募集！



三味線研究会

毎月第1,2,3金曜日の午後1時から、いろいろなジャンルの曲を演奏して
和楽器の粋で華やかな音色を楽しんでいます。

各種催事での演奏を通じて地域文化へ貢献することを目指して、練習を通
して技術の向上、会員の親睦を深めています。一緒に演奏を楽しみませんか！

◇ 除草作業 ◇

9/10(金)は中止します

次回 9/24(金)に
ご協力をお願いします

午前8時30分から
(30分程度)

※雨天中止

※体調の悪い方はお休みに
してください。

いつもご協力いただき
ありがとうございます。