

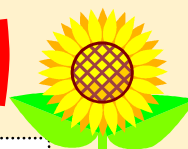
笑顔で明るく！

～令和元年7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. 288 令和元年7月1日発行：高萩北公民館 旭ヶ丘997-1
TEL 042(989)7322 FAX 042(989)9948

新たな知識を身につけよう！
親しい仲間づくりをしよう！
今年度も開講します！

[未定のものについては、詳細が
決まり次第、公民館だよりに掲載
してお知らせします。]

寿大学

寿大学は今年でなんと
30回目！どなたでも
参加できます。どうぞお
気軽に！！

《令和元年度 学習計画》

回	期 日	内 容 (テーマ)	講 師
1	7月18日(木)	【交通安全】 高齢者の交通安全	飯能警察署交通課
2	8月22日(木)	【終活】 相続・遺言	行政書士 浅沼 博 氏
3	9月19日(木)	【人権学習】 内容未定	埼玉県職員
4	11月18日(月)	【健康】 のどの健康を維持するトレーニング	嚥下トレーニング協会 玉澤 明人 氏
5	12月5日(木)	【映画鑑賞】 内容未定	上映協力・共催：グループ円

時 間 午後2時～3時30分
※4回目のみ午前10時～11時30分

場 所 高萩北公民館 第1集会室

費 用 無料

その他 希望する回だけの受講も可能です。
当日、会場にて受付をします。
都合により日程・内容等が変更になる場合があります。

【お知らせ】

8月22日、11月18日の講座終了
後、旭ヶ丘病院による無料の健康相談を
行いますので、ぜひご利用ください。



7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 毛呂山総合公園で花ハスを見よう

日 時 7月6日(土) 午前6時25分～9時20分頃
※雨天中止

集 合 高麗川駅 駅前広場
(高麗川駅から毛呂山総合公園までウォーキング)

解 散 JR 毛呂駅

対 象 成人 ※定員の制限なし

参加費 無料

指 導 運動普及推進員

持ち物 飲み物、タオル、帽子、健康ステップアップ手帳(お持ちの方) など

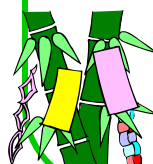
その他 歩きやすい靴、汚れてもよい服装で参加してください。

申込み 7月5日(金)までに電話または直接、高萩北公民館へ

☆七夕飾り☆

7月7日(日)まで、高萩北
公民館内で七夕飾りをしてい
ます。

「ひよこルーム」スタッフの方々が、今年も七夕飾りを作ってくださいました。公民館を訪れたお子さんやサークルの方々が、「サッカー選手になれますように」「みんなが元気に暮らせますように」など、色々なお願いごとを飾ってくださっています。短冊をご用意していますので、皆さんもお願いごとを書いてみませんか？



脳イキキ教室

～7月の介護予防教室～

日 時 7月16日(火)
午前10時～11時30分
場 所 高萩北公民館 第1集会室
内 容 ①脳活性化プログラム
(シナプソロジーという脳を
活性化させるプログラム)
②日高市健康口コモ体操
対 象 65歳以上の方(65歳前可)
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



夏祭り高萩ばやし

日 時 7月20日(土)
※雨天の場合は、21日(日)
時 間 午後2時～午後9時
場 所 J A いるま野高萩支店駐車場
(メイン会場)
内 容 150年以上前から伝わる郷土芸能
「高萩囃子」の山車引き回し及び演奏
★その他、太鼓教室・屋台/模擬店・絵灯
籠飾りなどがあります。
費 用 無料(模擬店等の飲食物は有料)
主 催 夏祭り高萩ばやし実行委員会
問合せ 溝口 電話 042-985-8031



ひよこルーム

7月は3・17日(水)です

時 間 午前10時～11時30分
対 象 就園前のお子さんと保護者
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



★7月17日は、親子で牛乳パックを
使った工作をします。お楽しみに！

「赤ちゃんひろば」は…

7月は25日(木)です

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 日高市役所子育て応援課へ



★7月の公民館除草 作業にご協力を★

3日(水)・17日(水)
午前8時30分から、30分程度
※雨天中止です。
※恐れ入りますが、
除草用具は
ご持参ください。



館内清掃のお知らせ

8月4日(日)の午後は、業者による床のワックス清掃のため、公民館(テニスコートを除く)を利用出来ません。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



8月の定例健康ウォーキングは、お休みです。

9月は、14日(土)に実施予定です。詳しくは8月の公民館だよりでご案内しますので、ぜひご参加ください。

サークル仲間募集



ヨガで健康作りをしましょう。

フレッシュの会

活動日 毎月第4金曜日
時 間 午前10時～11時30分
場 所 高萩北公民館
費 用 月 額 300円
入会金 500円
問合せ 高木(たかぎ)
電 話 042-989-3193

健康のため好きな歌を
歌い楽しんでいます。

あゆみカラオケ愛好会

毎週火曜日
午後0時30分～4時
高萩北公民館
月 額 1,000円
入会金 1,000円
宮島(みやじま)
042-984-1345

無理せず自分のペースで
健康作り。

ヨガサークル バンブー

毎月第3、第4火曜日
午後1時30分～3時
高萩北公民館
月額 500円
中岡(なかおか)
042-985-0855

