

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



令和元年10月1日号（毎月1回発行）

10月(神無月)予定表

- 6日(日) 第62回 高萩地区体育祭
- 12日(土) 定例健康ウォーキング
《萩の小道(女影方面)を歩く》
ジャックス・エンジェルスと遊ぼう
- 15日(火) 親子ふれあい広場
- 16日(水) オレンジカフェ
- 19日(土) 高萩ミニサッカー大会
- 23日(水) 脳イキイキ教室



第62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！

日時 10月6日(日)
午前8時から
※雨天中止

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 1人時間跳び、カードでゴー、3000^{ドル}、5000^{ドル}競争、パン食い競走、親子そりゲーム、ボール送り

主催 高萩南地区体育協会・高萩公民館

◎開催の合図は、当日の午前6時30分頃に花火(煙火)を打ち上げてお知らせします。

◎詳細は、体育祭プログラムをご覧ください。

『萩中フェスタ2019』

～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9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 雑貨、日用品、衣類、寝具、食器等
模擬店 焼きそば、チョコバナナ、だんご、
フランフフルーツ、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！！

ミニギャラリー展示

「つくしの会」【絵てがみ】

公民館のミニギャラリーでサークル活動の成果を展示します。会員の皆さんの作品をご覧ください。

期間 10月11日(金)～25日(金)

親子ふれあい広場《親子で一緒にダンスをしよう》

親子で一緒に楽しくフラダンスをしましょう！ぜひ参加してくださいね。

日時 10月15日(火)

午前10時から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組程度

参加費 無料

申込み 13日(日)までに電話

または直接公民館へ



10月の脳イキキ教室

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 10月23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脳トレ(コグニサイズという頭の体操を加えた運動)
②日高市健康ロコモ体操
対象 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
電話984-3001

10月のオレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や家族など誰もが気軽に集い、交流や情報交換ができるカフェです。認知症に詳しい専門家もいますので、心配なことや聞きたいことがあるときには相談することもできます。

日時 10月16日(水)
午後1時30分～3時30分
場所 高萩公民館 1階 調理室
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
電話984-3001

初心者のための秋の健康ウォーキング

これからウォーキングを始めたい人のための教室です。巾着田周辺の簡単なコースを、一緒に楽しく歩きましょう！

日時 10月29日(火)
午前10時～午後2時30分頃
集合場所 巾着田
(雨天の場合は保健相談センター)
対象 日高市民
定員 20名(申込み順)
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会
※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・問合せ 日高市立保健相談センター
電話985-5122

高萩南地区体協ウォーキング

今年も「第6回日高かわせみの里ツデーウォーク」に参加します。高萩南地区にお住いで、高萩公民館に直接申込みをした方には、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23日(祝)、24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、高萩南地区体育協会で負担します。130名まで)
対象 高萩南地区にお住まいの方
申込み 11月9日(土)までに、申込み用紙に記入のうえ、高萩公民館へ

※第6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。



マイ体操無料体験教室

年齢を重ねても自立した、健康で美しい身体作りを始めませんか？

正しい姿勢、体幹トレーニング、脳トレーニング、ウォーキング、リズム体操、ストレッチなど、継続すると筋力や体力がついてきて、身体の変化を感じることができます。健康は財産！音楽にのせて楽しみましょう！

日時 10月16日(水)・23日(水)【初級】
10月17日(木)
午前10時～正午
場所 高萩公民館 1階 集会室(16日, 17日)
2階 学習室(23日)
対象 成人一般
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、バスタオル、靴、動きやすい服装、飲み物
問合せ 浜中 電話989-2847

