

笑顔で明るく！

～令和元年10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. 291 令和元年10月1日発行：高萩北公民館 旭ヶ丘997-1
TEL 042(989)7322 FAX 042(989)9948

♪ 歌声喫茶公民館 ♪

昔から歌い継がれてきた誰もが知っている歌、誰もが歌える童謡・唱歌を、明治→大正→昭和と年代を追ってピアノの伴奏で合唱します。

日時 11月8日(金)
午後1時30分～3時30分
場所 高萩北公民館 第1集会室
対象 成人
参加費 無料
定員 120名(申込み順)
持ち物 特になし
指導者 入間市音楽家協会会員 池山康子さん
申込み 10月8日(火)から、電話または直接
高萩北公民館へ



指導者の池山さん
によるピアノ演奏
もお楽しみいただけ
ます♪



簡単お正月料理教室

お正月といえばこれ！という料理を学ぶことができます。

【保健相談センター共催】

日時 11月19日(火) 午前10時～午後1時
場所 高萩北公民館 調理室
対象 成人
参加費 500円(当日集金)
献立 お雑煮、鶏肉の野菜巻き、伊達巻ほか
定員 16名(先着順)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
指導者 高萩北ヘルスメイトのみなさん
申込み 10月23日(水)から11月8日(金)
までに電話または直接、高萩北公民館へ
※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。

日本と外国文化の

「笑えるちょっとした雑学」講座

第3回テーマ：ネーミング

「講師が面白いと思う外国の地名など」

日時 11月14日(木)
午後1時30分～午後3時
場所 高萩北公民館 第1集会室
対象 成人
参加費 無料
定員 制限なし
持ち物 筆記用具、飲み物
講師 高萩北公民館職員 横田 八重子
申込み 事前申込み不要
※全3回コースの最終回です。



日高市公共施設再編計画策定に向けて 市民との意見交換会を開催します

日時 10月16日(水) 午後7時～8時30分
場所 高萩北公民館 第1集会室
内容
・公共施設を取り巻く現状と課題
・対応方針
・地区別再編計画(案)
問合せ 日高市役所財政課 施設管理担当
電話 042-989-2111(代)

館内清掃のお知らせ

11月4日(月・祝)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)を利用できません。

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。



★10月の公民館除草作業★

16日(水)【今年度最終回】

午前8時30分～(30分程度)

※雨天中止です。

※恐れ入りますが、用具等はお持ちください。



ひよこルーム 10月は2・16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



**10/16 は講師の方をお迎えして、
身体を動かすイベント「親子で3Bたい
そう」を開催します！**

**この日は、《飲み物と汗拭き用のタ
オル》を持参してくださいね。**

**親子一緒に楽しみながらできるもの
なので、お気軽においでください。**

脳イキキ教室

～10月の介護予防教室～

日 時 10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口腔と認知症予防についての講話
②口の体操、ブラッシング指導
③日高市健康口コモ体操
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



赤ちゃんひろば 10月は24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 市役所子育て応援課へ



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 巾着田 水車小屋付近
(雨天時は保健相談センター)

対 象 市民の方
参加費 無料
定 員 20名(申込み順)
指 導 日高市運動普及推進員会
持ち物 飲み物、タオル、弁当、雨具、
健康ステップアップ手帳(お持ちの方)
服 装 運動ができる服装
(靴はウォーキングシューズ)

その他 雨天時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 保健相談センター
電話 042-985-5122



今年も文化祭会場に 移動図書館車が やってきます！



高萩北公民館文化祭に移動図書館車がやってき
て、図書貸出券の新規作成または更新の手続きを
お受けいたします。また、本の返却及び移動図書
館車の本の貸し出しもいたします。この機会に、
ぜひご利用ください。

日 時 10月20日(日)
午前9時～午後1時
場 所 高萩北公民館テニスコート北側
持ち物 身分証明書
問合せ 日高市立図書館
電話 042-985-5121



11月の定例健康ウォーキ
ングは、お休みです。次回
は、12月7日(土)に実施予
定です。

11月の 寿大学 について

11月18日(月)午前10時～11時30分に
高萩北公民館で開催する寿大学の第4回のテーマ
は、「のどの健康を維持するトレーニング」です。

定員制限はなく、寿大学学生以外の方も事前申込
みせず受講できます。参加費も無料。

講師は、嚥下トレーニング協会の玉澤 明人氏。

最近、「食事中にむせる」「飲み込みにくい」「声が出にくい」という方に、特にお勧めです！

なお、この日は講座終了後、旭ヶ丘病院スタッフ
による無料健康相談があります。第2回(8/22)の
日に実施したところ、参加者にとっても喜ばれました。

この機会にぜひ、おいでください。