笑顔で明るく！

～令和元年１１月号～

高萩北公民館だより

NO. ２９２　令和元年１１月１日発行：高萩北公民館 旭ケ丘９９７－１
ＴＥＬ ０４２（９８９）７３２２　　ＦＡＸ ０４２（９８９）９９４８

11月の 寿大学 嚥下トレーニング

第４回テーマ：のどの健康を維持する嚥下（えんげ）トレーニング

この日は曜日と時間に注意

日　時　１１月１８日（月）
　　午前１０時～１１時３０分
場　所　高萩北公民館　第１集会室
対　象　どなたでも（寿大学学生以外の方も参加できます）
参加費　無料
講　師　嚥下トレーニング協会
　　玉澤　明人　氏
申込み　事前申込み不要（定員制限なし）
その他　講座終了後、旭ヶ丘病院による無料健康相談会もあります。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

12月の寿大学は…

夢いっぱい映画会

グループ円と共催で、懐かしの名画を上映します

日　時　１２月５日（木）
　　午後２時～３時３０分
場　所　高萩北公民館　第１集会室
対　象　どなたでも（寿大学学生以外の方も参加できます）
参加費　無料
内　容　鉄道員（ぽっぽや）
申込み　事前申込み不要（定員制限なし）

心安らぐハーバリウムを作ろう

日　時　１１月２６日（火）午後２時～４時
場　所　高萩北公民館　調理室
対　象　成人
参加費　1,000 円（材料代）
定　員　２０名（申込み順）
持ち物　はさみ、完成した作品を持ち帰るための袋
指導者　華道　小原流師範、日本フラワーデザイン推進協会専任講師　山中 由美子　先生
申込み　１１月６日（水）から１１月１６日（土）までに、参加費を添えて直接、高萩北公民館へ
　　（受付時間：火～土曜の８：30～17：00）
※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。

簡単お惣菜作り第2弾！

日　時　１２月３日（火）午後１時３０分～３時３０分
場　所　高萩北公民館　調理室
対　象　成人
献　立　鶏肉の照り焼き、煮物、手軽なお漬物 他
参加費　５００円（材料費）
定　員　１２名（申込み順）
持ち物　エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り容器（４品分）
指導者　田中 智春 先生
申込み　１１月１５日（金）から１１月２７日（水）までに、参加費を添えて直接、高萩北公民館へ
　　（受付時間：火～土曜の８：30～17：00）
※定員に達し次第、受付は終了します。

12月の定例健康ウオーキング

～高萩公民館と合同で実施します～

テーマ　ゆずの散歩道を歩く

日　時　１２月７日（土）午前７時５０分～正午頃　※雨天中止
集　合　**武蔵高萩駅改札前**（※毛呂駅をスタートし毛呂駅で解散します）
対　象　成人
参加費　無料（乗車賃は各自負担）
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　１２月６日（金）までに電話または直接、高萩北公民館へ

年末大掃除のお知らせ

今年も公民館の年末大掃除を行います。多くの皆様のご協力をお願いします。

１２月１２日（木）
午前１０時～
（１時間程度）
※雑巾やゴム手袋等は、ご持参ください。

お正月を彩る[寄せ植え教室]

お正月を迎えるにあたり、今年も華やかに飾る寄せ植えを作りましょう！

日　時　１２月７日（土）午前１０時～１１時
場　所　高萩北公民館（雨天時も実施）
対　象　成人
参加費　1,500 円
定　員　１５名（申込み順）
持ち物　園芸用スコップ、エプロン、ビニール手袋または軍手
指導者　堀口園芸　堀口 金雄　氏
申込み　１１月２２日（金）から１２月３日（火）までに、参加費を添えて直接、高萩北公民館へ
（受付時間：火～土曜の８：30～17：00）
※定員に達し次第、受付は終了します。

ダンボールについて学ぶ講座

防災時に役立つ特殊強化ダンボール家具を製作している工場を見学できます！

日　時　１２月１１日（水）午前１０時～正午
集　合　**モスト技研（株）埼玉工場**
（日高市旭ケ丘５９５－１）
内　容　工場見学と防災家具等についての説明
対　象　成人
参加費　無料
定　員　２０名（申込み順）
持ち物　なし
講　師　モスト技研（株）の方
申込み　１１月２０日（水）から、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。
※モスト技研（株）は、日高市と防災協定を結んでいる会社です。

ひよこルーム
11/6・20、12/4・18(水)

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
★12/18 はクリスマス会です。お楽しみに！

赤ちゃんひろば
11／28(木)

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
★11／20(水)に武蔵台公民館で、親子リトミックのイベントをします。詳しくは、子育て応援課へお問合せください。

高萩北地区体育協会 秋の歩け歩け大会

日　時　１１月３０日（土）午前９時～午後３時頃
※雨天の場合は翌日
集　合　高萩北公民館（受付：午前８時３０分～）
参加費　無料
コース　北公民館→長松寺→仙女ケ池→高麗川南公民館（昼食／豚汁のサービスあり）→北公民館（アイスモナカのサービスあり）
持ち物　お弁当、飲み物、雨天対策（雨衣、傘）等
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。
問合せ　雨天順延等の問合せは、当日８時３０分以降に高萩北公民館へ

脳イキイキ教室　～11月の介護予防教室～

日　時　１１月１８日（月）午前１０時～１１時３０分
場　所　高萩北公民館　第２集会室
内　容　①脳活性化プログラム
②日高市健康ロコモ体操
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

☆北地区体育祭の結果☆

各分館で、様々な競技に参加して体育祭を盛り上げてくださいました！

１０月６日（日）に開催した体育祭は、旭ケ丘分館の優勝で幕を閉じました。準優勝は森高分館、第３位は団地Ｂチームでした。

☆文化祭の様子☆

公民館文化祭も無事に開催！日頃の成果を発揮した、すてきな発表の場になりました。