

笑顔で明るく!

～令和2年12月号～

# 高萩北公民館だより



日高市マスコット  
くりっかー・くりっぴー

NO. 305 令和2年12月1日発行：高萩北公民館 旭ヶ丘997-1  
TEL 042(989)7322 FAX 042(989)9948

## 年末年始、休館のお知らせ

12月28日(月)から1月3日(日)までは休館日となります。  
また来年もよろしくお祈りいたします。

来年は丑(うし)の年ですね。



## 手作り味噌教室

添加物の入っていない手づくり味噌は身体に  
優しく、健康な身体づくりへの第一歩。  
一緒に健康的な食生活を目指しましょう。

日時 2月4日(木)  
午前9時～正午  
場所 高萩北公民館 調理室  
対象 成人  
参加費 1,500円(材料代)  
定員 15名(申込み順)  
持ち物 煮た大豆、煮汁、エプロン、三角巾、筆記  
用具、マスク、味噌を作る容器(約4ℓ  
程度の長期保管できる物)  
作業 密を避けるため、3回に分けて教室を行います。  
申込み時に開始時間をご確認ください。  
指導者 高萩北ヘルスメイトの皆さん  
申込み 1月6日(水)から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の間、  
ただし祝日は除く  
※定員に達し次第、受付は終了します。

### 【事前準備について】

1月29日(金)午後1時から2月2日(火)正午  
までに大豆を北公民館で受取り、各家庭で煮たもの  
を、教室当日にお持ちください。  
(手順などの説明書を、申込み時にお渡しします。)

## 書き初め教室

新年を迎える前にチャレンジしよう!  
冬休みの宿題にも役立ちますよ。

日時 12月25日(金)  
午後1時30分～4時  
場所 高萩北公民館 第1集会室  
対象 小学生(3年生以上)  
参加費 無料  
定員 20名(申込み順)  
持ち物 手本、習字セット、古新聞(持ち帰り用)、  
書き初め用がせん紙(多めにお持ち  
ください)  
指導者 増岡法舟先生と法舟書道サークルの皆さん  
申込み 12月10日(木)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。  
その他 新型コロナウイルス感染防止のためマ  
スク着用での参加をお願いします。

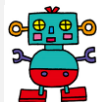


## 日高おもちゃ病院

壊れてしまったおもちゃがありましたらお  
持ちください。「日高おもちゃドクターの  
会」が修理をします。

日時 12月12日(土)  
受付：午前9時～10時30分  
返却：10時30分～午後1時

場所 高萩北公民館 調理室  
修理代 無料  
その他 人に危害を加える恐れのあるもの  
は受付できません。また、故障の  
状態により修理できないおもちゃ  
もありますので、ご了承ください。



## 1月の定例健康ウォーキング

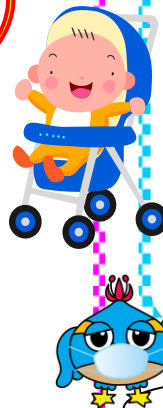
1月のウォーキングはお休みとなります。  
2月は6日(土)を予定していますので、皆様  
のご参加をお待ちしています。



# 「ひよこルーム」

## 12/16(水)、1/20(水)

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  
 費用 無料  
 定員 12月は事前申込み制。  
 1月は定員なし。  
 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」

## 12/24(木)

時間 午前10時～正午  
 対象 0歳児及び妊婦  
 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 ひよこルームと同じく  
 子育て総合支援センターへ



★12月16日はクリスマス会です。  
 定員に達したため、申込み受付は終了しました。

「ひよこルーム」も「赤ちゃんひろば」も、  
 検温をしてお出かけください。  
 また、マスクの着用など感染防止にご協力をお願いいたします。

## 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 12月21日(月) 午前10時～11時  
 場所 高萩北公民館 第1集会室  
 内容 栄養と認知症予防の講話  
 対象 65歳以上の高萩地域にお住まいの方  
 定員 20名(事前申込みが必要)  
 参加費 無料  
 申込み 12月4日から受付開始  
 日高市高萩地域包括支援センター  
 電話 042-984-3001  
 その他 今回の教室は「講話」です。内容の詳細については申込み先にお問合せください。  
 また、新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用でご参加ください。

## 日高ロコトシ教室

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。  
 足腰の維持にとっても効果があり、転倒や骨折をしない足腰を作るのにとっても適しています。

日時 12月7日(月) 午後2時～3時  
 場所 高萩北公民館 第1集会室  
 内容 ①ストレッチ ②ロコモ体操 ③その他  
 対象 65歳以上の高萩地域にお住まいの方  
 定員 10名(事前申込みが必要)  
 参加費 無料  
 申込み 12月4日から受付開始  
 日高市高萩地域包括支援センター  
 電話 042-984-3001  
 その他 新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用でご参加ください。



今年の公民館除草作業でも、多くの登録サークル・テニスチームの方々にご協力いただき、公民館の敷地を綺麗に保つことができました。お忙しい中、本当にありがとうございました。来年もぜひ、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



早いもので、もう12月です。今年新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、体育祭など公民館事業の中止が相次ぎ、文化祭も規模を縮小して展示のみの開催となりました。単発の講座などは開催できるようになりましたが、募集人数を制限し密にならないように工夫をしています。今後も、こまめな部屋の消毒や来館者の体温確認など、公民館をご利用される方々にもご協力をいただきながら、感染防止に努めて参りますので、来年も引き続きよろしくお願い申し上げます。



