



※ 笑顔で明るく ※

No.327 令和4年10月1日号

高萩北公民館だより

発行 日高市高萩北公民館
TEL 042-989-7322
FAX 042-989-9948

住所 〒350-1203 日高市大字旭ヶ丘997番地1
Email kitakou@city.hidaka.lg.jp
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)



公民館健康サタデー 健康ポイント事業

やってみよう ポッチャ!

毎月第2土曜日は公民館でポッチャを楽しもう!
高萩北地区体育協会によるペタンクやモルックも体験できますよ!(雨天時はポッチャのみ)

当日受付 直接お越しください

日時 10月8日(土)・11月12日(土)
午前9時~正午頃
場所 高萩北公民館 大集会室・
ゲートボール場(第3駐車場)
協力 高萩北地区体育協会

公民館健康サタデー 健康ポイント事業

親子で絵本を楽しもう

秋をテーマにした本をご用意してお待ちしています!
大型絵本の朗読や、紙芝居・・・
読書の秋を親子で楽しみましょう!
ペープサートもお楽しみに!



当日受付 直接お越しください

受付後の出入りも自由です

日時 10月15日(土) 午前10時~正午頃
場所 高萩北公民館 大集会室
指導者 三宅 弘子さん(公民館企画運営委員)
対象 未就学児とその保護者(パパ大歓迎!)
持ち物 水分補給用の飲み物

公民館健康サタデー 健康ポイント事業

骨の健康 チェック

ご自身の骨密度をご存じですか?
手の骨密度を超音波で測定し、骨の健康度をチェックします。

当日受付 直接お越しください

日時 10月22日(土) 午後1時から3時頃
場所 高萩北公民館 大集会室
協力 (株)フレッシュミルクうまはし(株)明治特約店

公民館健康サタデー 健康ポイント事業

高萩南北ふるさと散歩

のんびり萩っぽ

高萩地区の平坦なコースをのんびりと散歩します。
第2回目は東武越生線「西大家駅」付近まで鎌倉街道上道を巡ります。

日時 11月5日(土) 午前9時~11時半頃
集合・解散 高萩北公民館
協力 のんびり萩っぽサポーターのみなさん
定員 15人(申し込み順)
持ち物 帽子、歩きやすい靴、飲み物(水分補給用)
申込み 10月15日(土)から
電話または直接、高萩北公民館へ

公民館健康サタデー 健康ポイント事業



マスク越しに、ちょっと歌ったり
ちょっと笑ったりしませんか?
日本昔話の朗読あり、なぞなぞ
あり・・・何といっても指導者の
素晴らしいピアノ生演奏に癒さ
れませんか!
何が出るか当日のお楽しみ!?
是非お出かけください

日時 11月12日(土) 午後2時~3時半頃
場所 高萩北公民館 大集会室
定員 30人(申し込み順)
司会 三宅弘子さん(企画運営委員)
指導者 池山康子さん(入間市音楽家協会会員)
申込み 10月12日(水)から
電話または直接高萩北公民館へ
※ 飲み物(水分補給)は各自ご用意ください。

開場は
午後1:30
から

スマホなんでも相談会

期日 10月22日(土)、11月19日(土)
時間 午前10時~11時半・午後1時半~3時
場所 高萩北公民館 調理室
対象 スマホをお持ちの方
講師 [スマホ教室]スマホ1年生

予約不要
直接お越
し下さい

いつもありがとうございます

除草作業(今年度最終回)

10月21日(金)

午前8:30から30分程度
よろしくお願いします

樹木剪定のお知らせ

10/11(火)・12(水)は植木
剪定作業のため、駐車場の一
部が利用できません。ご不便
をおかけいたしますがご理解
とご協力をお願いいたします。

いつもご理解・
ご協力をいただき
ありがとうございます



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
公民館にお越しの際は 検温のうえ マスクを着用し
手指消毒を徹底するほか 参加者間の適切な距離を保ちましょう
体調不良の時は来館しないようにしましょう
また、公民館の使用中の換気、使用後の消毒等の徹底について
引き続きご協力をお願いいたします。

今後もよろしく
お願いします!



ひよこルーム



10/19 (水) 毎月第3水曜日

午前10時～11時30分

0歳児から就園前のお子さんと保護者の
遊び場、おしゃべり・情報交換の場です

🍁 ハロウィン工作 🍁

🍁 本の読み聞かせもお楽しみに!

ひだか 子育て応援隊

高萩北公民館 2階和室

事前申し込み不要

時間内出入り自由

一問合せ

子育て総合支援センター

☎042-985-8020

赤ちゃんひろば

10/27 (木) 毎月第4木曜日

午前10時～正午

ハイハイまでの赤ちゃんと
保護者や妊婦さんの
交流広場です。

※どちらも感染症拡大防止のため、
予告なく中止する場合があります

はつらつ健幸教室～フレイル予防教室～

フレイルとは加齢とともに心身の機能が低下し、要
介護となるリスクが高くなった状態です。

兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで進行を
遅らせ、元気な状態を取り戻すことができます。

日 時 10月17日 (月) 午前10時～11時30分

内 容 ①簡単エクササイズ

②日高市健康口コモ体操

定 員 20名 (事前に申し込みが必要)

日高口コレ教室

日高市健康口コモ体操は、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。
転倒や骨折をしない足腰を作るのにとても適して
います

日 時 10月4日 (火) 午後1時30分～3時

内 容 ①日高市健康口コモ体操

②肩関節痛予防の運動と講話

定 員 20名 (事前に申し込みが必要)

対 象 高萩地域在住の65歳以上の方

場 所 高萩北公民館 大集会室

申込みは高萩地域包括支援センターへ ☎042-984-3001

マイナンバーカードの申請手続きを市民課職員が出張サポートします

10月18日(火)・19日(水)・20日(木)

午後2時～4時 高萩北公民館 調理室

○マイナンバーが分かる資料 (個人番号通知カード、
個人番号通知書など) をお持ちください

○マイナンバーカード交付 (受取) は後日、市役所の
市民課窓口で行います

予約不要

お問い合わせは
市民課市民担当

☎989-2111

高萩北公民館文化祭

10月29日(土)・30日(日)

登録サークルの皆さんや各団体による活動の
成果を作品展示し披露します。

公民館だよりとともに配布した文化祭チラシを
お持ちの方を対象に楽しみ抽選会を行います
! 皆様のお越しをお待ちしております!

