

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802番地3
TEL：042-989-2145
FAX：042-989-9471



令和5年2月1日号（毎月1回発行）

2月(如月)予定表

4日(土) 定例健幸ウオーキング(川越駅集合)
9日(木) スマホ・サポートコーナー
9日(木) 介護予防教室[高萩地域包括支援センター]
9日(木) 放課後日高塾[市教育センター]
10日(金) 赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]
11日(土) おもちや病院[日高おもちゃドクターの会]
15日(水) つながりの場[高萩地域包括支援センター]
16日(木) 介護予防教室[高萩地域包括支援センター]
16日(木) 放課後日高塾[市教育センター]
18日(土) 市民歴史講座(高萩北公民館)
21日(火) 介護予防教室[高萩地域包括支援センター]
24日(金) スマホ・サポートコーナー
24日(金) はつらつ健幸教室[高萩地域包括支援センター]

公民館健幸サタデー(高萩北公民館と共催)

3月の定例健幸ウオーキング ～越生梅林を散策しよう～

日時 3月4日(土) 午前8時～正午
集合 武蔵高萩駅(現地解散)
*越生駅まで鉄道を利用します。
*交通費(往復約500円)は各自負担です。
定員 15人(申込み順)
申込み 2月10日(金)から高萩北公民館へ
Tel 042-989-7322 (当日申込不可)

公民館高齢者教育事業

2月のスマホ・サポートコーナー ～難しいから楽しいへ～

スマホの操作方法に関する質問に、講師がマンツーマンで親切にアドバイスします。

期日 2月9日(木)、24日(金)

受付時間 午前9時30分～11時30分

場所 高萩公民館 学習室

講師 [スマホ教室] スマホ1年生
遠藤裕太さん・金澤郁美さん

対象 どなたでも

参加費 無料

申込み 事前申込み不要

当日、受付時間内に直接会場へお越しください。

こどもフェスティバル

日時 3月11日(土)
午前9時30分～11時30分
場所 高萩公民館、高萩小学校グラウンド
[公民館多目的ホールに集合]
対象 幼児、小学生
*小学3年生以下は保護者同伴
定員 50人(申込み順)
内容 スタンプラリー
①スライムを作って遊ぼう
②スーパーボールすくいをしよう
③モルック体験
④ジャックスと野球で遊ぼう
⑤ジャックスとサッカーで遊ぼう
⑥エンジェルスとミニバスで遊ぼう
5人程度のグループをつくり、①～⑥のコーナーを回ります。
持ち物 マスク、動きやすい服装・運動靴、水筒、持っている人はグローブ
参加費 無料
申込み 2月10日(金)から高萩公民館へ

公民館健幸サタデー
(高萩南地区スポーツ協会と共催)

第40回 高萩南地区 グラウンドゴルフ大会

日時 3月18日(土) 午前9時～正午
*雨天中止
場所 日高総合公園スポーツ広場グラウンド
対象 高萩南地区にお住まいの方
定員 120人(申込み順)
参加費 無料
持ち物 運動しやすい服装、タオル、マスク、スティック・ボール(貸出し有)、健康申告書など
申込み 2月10日(金)から高萩公民館窓口へ
注意事項

- 競技中もマスクを着用してください。
- 参加申込時に配布する「健康申告書」に大会前2週間の健康状態を記入して、当日必ずご持参ください。

おもちゃ病院

ボランティア団体 日高おもちゃドクターの会の皆さんが壊れたおもちゃを修理します。

期 日 2月11日(土・祝)

場 所 高萩公民館 集会室(1階)

受 付 午前9時～10時30分

返 却 正午～午後1時

その他 修理代は原則無料ですが、部品等の実費をいただく場合や修理できない場合もあります。

注意事項 マスクの着用をお願いします。



ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場

2月は10日(金)です。

～ひな飾りをつくります～

赤ちゃんのいる親子の交流広場です。これからママになる妊婦さんもお待ちしております。心配ごとなどを誰かに話すだけで楽になることもありますよ。開催日は毎月第2金曜日です。

時 間 午前10時～正午

対 象 0歳児と保護者及び妊婦

場 所 高萩公民館 和室

費 用 無料

*事前申込みは不要、時間内の出入り自由です。

問合せ 子育て総合支援センターぬくぬく

電話042-985-8020



公民館フォトコーナー

☆1月6日(金) 書初め教室☆



☆1月8日(日) 二十歳のつどい 第二部☆



高萩地域包括支援センターの

○はつらつ健幸教室

～フレイル予防教室～

日 時 2月24日(金) 午前10時～11時30分

場 所 高萩公民館 多目的ホール

内 容 ①脳トレ

②日高市健康ロコモ体操

定 員 20人 申込み制

○日高ロコトレ教室

次回は、3月です。自宅でロコモ体操を続けましょう。

○つながりの場・出張相談会

認知症についての理解を深めて、地域の方々が語り合い、つながることが出来る場所として「つながりの場」を開催します。

*高萩地域包括支援センターの出張相談会～高齢者のなんでも相談窓口～も同時開催します。

日 時 2月15日(水)

午後1時30分～2時30分

場 所 高萩公民館 調理室(多目的室)

内 容 ①認知症についての語り合い

②高齢者のなんでも相談

対 象 どなたでも(要事前申込み)

○介護予防教室 健康けん玉

有酸素運動、筋力アップ、集中力アップ等の効果が期待できる「健康けん玉」を一緒にやりませんか。

日 時 2月9日(木) 午前10時～11時30分

場 所 高萩公民館 多目的ホール

定 員 20人 申込み制

○介護予防教室 落語

落語は話し言葉を自分の頭で映像化しながら聞くので脳の機能をフル回転させます。

日 時 2月16日(木) 午後2時～3時30分

場 所 高萩公民館 多目的ホール

定 員 20人 申込み制

○介護予防教室

ノルディック・ウォーク

ポールを持って歩くので膝や腰への負担を減らし姿勢よく長く歩くことができます。

日 時 2月21日(火) 午前10時～11時30分

場 所 高萩公民館 多目的ホール

定 員 20人 申込み制

申込み・問合せ

高萩地域包括支援センター

Tel042-984-3001

