

笑顔で明るく！

～平成30年11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. 280 平成30年11月1日発行：高萩北公民館 旭ヶ丘997-1  
TEL 042(989)7322 FAX 042(989)9948

## 11月の寿大学

～美しい姿勢をつくる  
運動のススメ～



日時 11月15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受講できます)  
参加費 無料  
定員 制限なし  
持ち物 特になし  
講師 かきの樹はりきゅう整骨院  
院長 金島裕樹 先生  
申込み 事前申込み不要

## お正月を彩る【寄せ植え教室】

お正月を迎えるにあたり、華やかに飾る寄せ植えを作ってみませんか！

日時 12月1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、ビニール手袋または軍手、エプロン  
指導者 堀口園芸 堀口金雄 氏  
申込み 11月16日(金)から27日(火)までに、参加費を添えて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。

## 簡単お正月料理教室



初心者向けの教室なので、これから始める方におすすめの講座です！ぜひ参加してください。

日時 12月1日(土) 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  
献立 お雑煮ほか  
定員 16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  
指導者 高萩北ヘルスマイトのみなさん  
申込み 11月16日(金)から、参加費を添えて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。

## 合気道体験教室

古来よりの武道・合気道に興味がある方、この機会に体験しませんか？

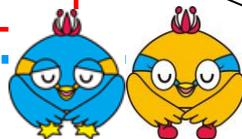
日時 12月8日(土) 午前10時～11時15分  
場所 ひだかアリーナ 多目的室  
対象 中学生以上  
参加費 無料  
定員 20名(申込み順)  
持ち物 タオル、飲み物  
指導者 研心会指導員 畑山 弘 氏  
申込み 11月22日(木)から、  
電話または直接高萩北公民館へ

その他 動きやすい服装で参加してください。  
※定員に達し次第、受付は終了します。



## 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。  
日時 12月14日(金) 午前10時～(1時間程度)  
※雑巾やゴム手袋等をご持参ください。



11月の定例健康ウォーキングは、お休みです。12月は、15日(土)に実施予定です。

とても暑い日でしたが、みんなで頑張って盛り上がりました！

## ☆高萩北地区体育祭の結果☆

10月7日(日)に開催した体育祭は、旭ヶ丘分館の優勝で幕を閉じました。準優勝は栄新田分館、第3位は駒寺分館でした。



各分館で、様々な競技に参加して体育祭を支えていただきました！

## 歪み調整体験教室

タオル等を使って身体を動かしながら歪みや姿勢を整えていきます。姿勢や歪みが気になる方、産後のケアをしたい方にもオススメです。

日時 11月5日(月) 午前11時～正午  
 場所 高萩北公民館 第2集会室  
 対象 どなたでも  
 参加費 無料  
 定員 25名(申込み順)  
 持ち物 飲み物、フェスタオル2枚  
 指導者 公民館登録サークル「身体の歪み調整サークル」指導者 田中規之氏、丸野舞氏



申込み 事前申込み不要(当日受付)  
 問合せ 丸野 電話 090-4729-9778  
 ※定員に達し次第、受付は終了します。  
 ※当日は、動きやすい服装で参加してください。

## 高萩北地区体育協会 秋の歩け歩け大会

日時 12月1日(土) ※雨天の場合は2日(日)  
 午前9時～午後3時頃  
 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→仙女ヶ池→高麗川南公民館(昼食/豚汁のサービスあり)→北公民館(アイスマ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



## いやしの音楽会♪

胡弓・三味線・和太鼓・琴・ピアノ・ギターによる音楽会です。心いやされる時間を過ごしましょう。

日時 12月7日(金)  
 開場: 11時30分、開演: 正午～午後3時  
 場所 日高市総合福祉センターこまの郷  
 曲目 蘇州夜曲・リンゴ追分・こきりこ他  
 費用 入場無料 粗品プレゼント  
 問合せ 胡弓研究会・三味線研究会 新井 電話 042-989-6889



和太鼓は迫力!  
 他の楽器も素敵です。



## ひよこルーム 今月は7・21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



## 「赤ちゃんひろば」で... 「人形劇」を見よう!

クリスマス飾り作り、保健師さんによる育児相談もあります。

日時 11月21日(水)  
 午前10時～11時50分  
 対象 0歳児・1歳児とその保護者  
 場所 武蔵台公民館  
 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 または武蔵台公民館へ



★11月29日(木)には、高萩北公民館の「赤ちゃんひろば」で折り紙「クリスマス飾り」をします。

## 脳イキキ教室 ～11月の介護予防教室～

日時 11月19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合唱  
 ②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



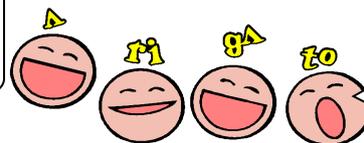
## おもちゃ病院

日高市おもちゃドクターの会の皆さんが、おもちゃを修理に来てくださいます。

日時 12月8日(土)  
 受付: 午前9時～正午  
 返却: 午後1時30分～3時  
 場所 高萩北公民館 調理室  
 その他 修理は1人5個までです。修理代は無料。



人に害を与える恐れのあるものは受付できません。



今年度の公民館除草作業(4月～10月)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。来年度もぜひよろしくお願ひします。

公民館文化祭も盛況でした!日頃の成果を存分に発揮した、すてきな発表の場になりました!

