

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691番地1
TEL：042-989-2145
FAX：042-989-9471



令和4年5月1日号（毎月1回発行）

5月(皐月)予定表

7日(土) 定例健康ウォーキング
10日(火) スマホ・サポートコーナー
12日(木) 公民館除草作業
13日(金) 赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]
14日(土) グリーンアドベンチャー
17日(火) 親子ふれあい広場①
17日(火) スマホ・サポートコーナー
18日(水) 出張相談会[地域包括支援センター]
20日(金) 認知症サポーター養成講座[地域包括支援センター]
24日(火) スマホ・サポートコーナー
27日(金) はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]
28日(土) 俳句づくり体験講座①
31日(火) スマホ・サポートコーナー

日高市健幸ポイント事業が始まります
市が主催する教室や講習会に参加した場合、1事業につき10ポイントの「健幸事業ポイント」を差し上げます。対象となる健幸事業に参加したらポイント手帳にスタンプの押印を受けてください。このポイントと日々のウォーキングを通じて獲得する「ウォーキングポイント」・健康セルフチェックにより獲得する「健康チェックポイント」を合わせた合計が100ポイント以上に達した人に、市内の約130店舗で使える地域商品券2,000円分を1人1回まで差し上げます。ただし、100ポイント以上獲得した人が1,500人を上回った場合は、抽選とさせていただきます。

* 健康ポイント事業への参加方法

「健康ポイント手帳」を入手し、共にお渡しする「登録書」に必要事項を記入し、保健相談センターへ提出してください。

* ポイント獲得機関

令和4年6月1日～令和5年1月31日まで
詳しくは、広報ひだかをご覧ください。



公民館健康維持事業 (高萩南地区スポーツ協会と共催) 第37回 高萩南地区

グラウンドゴルフ大会

[日高市健幸ポイント事業対象]

日時 6月18日(土) 午前9時～
* 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、健幸ポイント手帳(お持ちの方)など

申込み 5月14日(土)から高萩公民館へ

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。

公民館健康維持事業(高萩北公民館と共催)

6月の定例健康ウォーキング ～高萩5つの街道を巡る～

[ほぼ平坦な約9km]

[日高市健幸ポイント事業対象]

日時 6月4日(土) 午前8時30分～正午頃
* 雨天中止

集合・解散 高萩公民館

対象 成人

指導者 日高市運動普及推進員

参加費 無料

定員 15人(申し込み順) * 当日申込み不可
持ち物 マスク、飲み物、健康ポイント手帳
(お持ちの方) など

* 履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 5月10日(火)から高萩公民館へ

注意事項 ○歩行中もマスクをしてください。

新公民館移転Q&A

Q 机などの備品も新しくなるよね～

A 現在の備品は、耐用年数を過ぎ、劣化が激しいものが多いため、ほとんどのものを新規購入する予定です。ただし、SDG'Sの観点から、ピアノ、展示パネル、印刷機、ブルーレイプレイヤー、劣化していない調理器具、テント・外用机など屋外で使用するものなどは、現品を引き続き使用します。また、新公民館の倉庫は狭いため、備品の保管場所として、現在中学校で使っている倉庫も使用させてもらう予定です。

Q サークルの備品を置く倉庫はあるの？

A 確保できません。その都度、持って来て持って帰ってもらうこととなります。

公民館成人教育事業（日高市俳句連盟と共催）

俳句づくり体験講座

初心者向けの講座で、俳句の「いろは」から教えていただけます！

日 時 5月28日、6月11日、6月25日、
7月9日、7月23日の土曜日
午後1時30分～3時

場 所 高萩公民館 集会室（1階）

対 象 成人

定 員 15人（申込み順）
＊5回参加できる方優先

参加費 無料

指導者 佐藤隆夫さん（日高市俳句連盟）

持ち物 筆記用具、マスク

申込み 5月14日（土）から高萩公民館へ

公民館高齢者教育事業

スマホ・サポートコーナー

スマホの操作方法に関する質問に、講師が無料で親切にアドバイスします。

期 日 5月10日、17日、24日、31日の火曜日
6月4日、11日、18日、25日の土曜日

時 間 午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

場 所 高萩公民館 ロビー（1階）

対 象 どなたでも

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

持ち物 スマホ、マスク

申込み 事前申し込み不要、当日直接会場へ

高萩地域包括支援センターの 〇はつらつ健幸教室

～フレイル予防教室～

日 時 5月27日（金） 午前10時～11時30分

場 所 高萩公民館 1階 集会室

内 容 ①理学療法士による講話と運動
②日高市健康ロコモ体操

定 員 20人 申込み制

〇日高ロコトレ教室

～ロコモ体操に取り組みましょう～

日 時 5月17日（火） 午後1時30分～3時

場 所 高萩公民館 1階 集会室

内 容 ①日高市健康ロコモ体操
②膝の痛み予防

定 員 15人 申込み制

〇出張相談会

～高齢者のなんでも相談窓口～

高萩地域包括支援センターが、高萩公民館に出張します。

日 時 5月18日（水）
午後1時30分～3時30分

場 所 高萩公民館 1階 調理室

＊いずれも高萩圏域の方を対象に実施します。

申込み・問合せ

高萩地域包括支援センター

Tel 042-984-3001

ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場

今月は、5月13日（金）です。＊保健師来訪

問合せ 子育て総合支援センターぬくぬく

電話042-985-8020

★5月の除草作業にご協力を★

昨年度、公民館利用登録団体の皆様のご協力をいただいて除草作業を実施しました。ありがとうございました。今年度の1回めは、

日 時 5月12日（木） 午前8時30分～

＊雨天の場合は、中止です。

持ち物 マスク、草取り鎌、レジ袋、軍手など
よろしくお願いします！



昨年度の様子
[令和3年4月9日撮影]