

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4年11月1日号（毎月1回発行）

11月^{しもつき}(霜月)予定表

5日(土)・6日(日) 高萩公民館文化祭
11日(金) 赤ちゃん広場[子育て応援隊]
13日(日) 新型コロナ予防接種[市保健相談センター]
15日(火) 親子ふれあい広場
15日(火) 日高ロコトレ教室[地域包括支援センター]
16日(水) つながりの場[地域包括支援センター]
17日(木) 放課後日高塾[市教育センター]
18日(金)・25日(金) スマホ・サポートコーナー
25日(金) はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]
28日(月) 市民検診[市保健相談センター]

公民館健幸サタデー 健康ポイント対象事業

12月の定例健幸ウオーキング ～紅葉の鎌北湖を歩こう！～

日時 12月3日(土) 午前8時～正午
集合 武蔵高萩駅改札前(毛呂駅解散)
人数 15人(申込み順)
申込み 11月10日(木)から、高萩北公民館へ
電話042-989-7322
*当日申込不可

公民館家庭教育事業(親子ふれあい広場④)

おもちゃを作ってあそぼう②

「タップちゃん」「牛乳パックで立体コマ」を作ってみよう。親子で楽しくあそぼうね！

日時 11月15日(火) 午前10時～11時30分
場所 高萩公民館 和室
対象 未就学児と保護者(パパも歓迎)
定員 5組(申込み順)
参加費 無料
指導者 おもちゃコンサルタント
寺内葉子さん

申込み 11月10日(木)までに高萩公民館へ
ただし、定員になり次第締め切ります。
*保護者は、マスク着用・検温



公民館健幸サタデー 健康ポイント対象事業
(高萩南地区スポーツ協会と共催)

第39回 高萩南地区

グラウンドゴルフ大会

日時 12月17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 11月12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。

公民館健幸サタデー オルフェと共催

第15回 オルフェ X'mas Live

日時 12月10日(土)
午後1時(開場) 1時30分(開演)
*終演は午後3時30分の予定

場所 高萩公民館 多目的ホール
曲目 オリーブの首飾り、リベルタンゴ他
対象 どなたでも
定員 100人(申込み順)

参加費 無料
申込み 11月22日(火)から12月8日(木)までに
高萩公民館へ。ただし、定員になり次第締め切ります。

注意事項

- 当日、旧公民館の駐車場を開放しますが、駐車台数に限りがありますので、お車でのご来場はなるべくお控えください。
- マスク着用等、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。

11月のスマホ・サポートコーナー

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

期 日 11月18日(金)、25日(金)

受付時間 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

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

申込み 事前申込み不要(当日、直接会場へ)

楽しい仲間がまっています スマイル体操 仲間募集

心も体も元気になる体操です。音楽に合わせて楽しく健康になりませんか?～初心者大歓迎～

日 時 毎週水曜日 午前10時～正午
*体験随時受け付けます(要連絡)

場 所 高萩公民館

持ち物 フェイスタオル、バスタオル、運動靴、動きやすい服装、飲み物

会 費 月2,000円

問合せ 山安 電話042-985-8786

公民館フォトコーナー

☆10月15日 高萩健幸ウオーク☆



チェックポイント③ ここでの問題は、鎌倉街道、日高市内を通っていたのは次のどれでしょう?

- A 上道(かみつみち)
- B 中道(なかつみち)
- C 下道(しもつみち)

答えは、説明板の中にあります。



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 11月25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簡単レスダンス
②日高市健康ロコモ体操

対 象 高萩圏域の方 定員:20人

○日高ロコトレ教室

日 時 11月15日(火) 午後1時30分～3時

場 所 高萩公民館 多目的ホール

内 容 ①日高市健康ロコモ体操
②肩関節の痛み予防の運動と講話

対 象 高萩圏域の方 定員:20人

○つながりの場・出張相談会

日 時 11月16日(水) 午後1時30分～3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)

申込み・問合せ
高萩地域包括支援センター
Tel042-984-3001

ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場

ママと赤ちゃんの情報交換の場としてどうぞ
～今月は、保健師が来ます～

日 時 11月11日(金) 午前10時～正午

*時間内の出入りは自由です

場 所 高萩公民館 和室

対 象 ねんね～はいはいの赤ちゃんとその保護者(妊婦さんも歓迎)

申込み 事前申込不要(当日、直接会場へ)

問合せ 子育て総合支援センターぬくぬく
電話042-985-8020

利用登録団体の公民館大掃除は中止

利用登録団体の皆様をお願いしていた12月15日の公民館大掃除は中止させていただきます。これは、新公民館がまだ開館して間もないことから、コロナ感染のリスクが未だある中で皆様を集めての開催を見送るものです。日頃から、除草作業や落ち葉はきなど公民館の美化のため、ご協力をいただいております方々には、厚く御礼申し上げます。