

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5月1日号（毎月1回発行）

5月(皐月)予定表



6日(土) 定例健康ウォーキング
13日(土) ますじいの理科教室
16日(火) ロコトレ教室[高萩地域包括支援センター]
17日(水) つながりの場[高萩地域包括支援センター]
19日(金) スマホ・サポートコーナー
20日(土) グリーンアドベンチャー
26日(金) スマホ・サポートコーナー
26日(金) はつらつ健康教室[高萩地域包括支援センター]

公民館健康サタデー（高萩北公民館と共催）

6月の定例健康ウォーキング

～サイボクまで歩く～

[日高市健康ポイント事業対象]

日時 6月3日(土) 午前9時00分～正午頃
*雨天中止

集合 高萩公民館(現地解散)

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(申込み順) *当日申込み不可

持ち物 飲み物、マスク(必要な方)など
*履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 5月16日(火)から高萩公民館へ



～公民館企画運営委員さんをご紹介します～

4月1日付けで、公民館企画運営が委嘱されました。

戸口貞男さん・松本雅巳さん・熊坂知子さん
中川毅さん・金子純子さんの5名です。

公民館の事業企画への参画、事業運営への提案、公民館事業への協力などです。よろしくお願いいたします。

公民館健康維持事業

(高萩南地区スポーツ協会と共催)

第41回 高萩南地区

グラウンドゴルフ大会

[日高市健康ポイント事業対象]

日時 6月17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

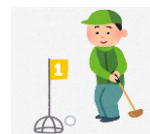
持ち物 運動しやすい服装、タオル、
マスク(必要な方)

スティック・ボール(貸出し有)

健康申告書、健康ポイント手帳
(お持ちの方)

申込み 5月19日(金)から高萩公民館へ

注意事項 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。



公民館青少年教育事業

(ひだか憩いの森サポートクラブと共催)

★グリーンアドベンチャー★

日高総合公園の自然の中で「スタンプラリー」を楽しんで遊びましょう!!

日時 5月20日(土) 午後1時30分～3時

場所 日高総合公園(管理事務所前集合)

対象 小学生(3年生以下は保護者同伴)

定員 50人

参加費 無料

指導者 ひだか憩いの森サポートクラブ

持ち物 飲み物・マスク(必要な方)

その他 動きやすい服装・運動靴

申込み 5月9日(火)から高萩公民館へ

◆ひだか憩いの森サポートクラブは、日高総合公園の里山づくりや花畑づくりなど、環境美化活動に取り組んでいるボランティア団体です。

成人教育事業

ますじいの理科教室

プレゼンテーションソフトによる講義です。
理科に関する教養を深めてみませんか？

日 時 5月13日(土) 午前10時～11時30分
場 所 高萩公民館 多目的ホール
内 容 DNAって？
講 師 増嶋長一さん(元中学校理科教諭)
対 象 小学校高学年～一般・お年寄りまで
定 員 定員100人(申込み順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具、マスク(必要な方)
申込み 5月12日(金)まで高萩公民館へ



高齢者教育事業

5月のスマホ・サポートコーナー
～スマホを楽しく使いこなそう～

スマホの操作方法に関することを
講師が親切にアドバイスします！

期 日 5月19日(金)・26日(金)
会 場 学習室
受付時間 午前9時30分から11時30分
(1人15分程度)

※お待ちいただく場合があります。

内 容 アプリのとりかた等
講 師 [スマホ教室]スマホ1年生
金澤さん、只松さん
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。



★5月の除草作業はお休みです★

昨年度、公民館利用登録団体の皆様のご協力を
いただき除草作業を実施しました。ありが
うございました。5月はお休みします。

次回は、

日 時 6月8日(木) 午前8時30分～
*雨天の場合は、中止です。
持ち物 マスク(必要な方)、草取り鎌、レジ袋、
軍手など

みなさまのご協力を
よろしくお願いします！



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26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 30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16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膝の痛み予防
定 員 30人 申込み制

〇つながりの場・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 5月17日(水)
午後1時30分～3時30分
場 所 高萩公民館 調理室
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)

*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
Tel042-984-3001



*****令和5年度公民館職員です*****

よろしくお願いいたします。

館 長 市川 徹
職 員 大澤 智子
大河原美千代
田村 鉄雄
阿部 和枝
長尾 幸恵



*****お世話になりました*****

石井 利治