

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3月1日号（毎月1回発行）

3月(弥生)予定表

3日(金)・5日(日)・6日(月)・7日(火)
市・県民税申告、所得税申告[市税務課]
4日(土)定例健幸ウオーキング(武蔵高萩駅集合)
10日(金)赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]
11日(土)こどもフェスティバル
15日(水)公民館企画運営委員会
15日(水)つながりの場[高萩地域包括支援センター]
17日(金)スマホ・サポートコーナー
18日(土)高萩南地区グラウンドゴルフ大会(総合公園)
18日(土)市民歴史講座
20日(月)ロコトレ教室[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]

公民館高齢者教育事業

3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 3月17日(金)、24日(金)

受付時間 午前9時30分～11時30分
(1人15分程度)

場 所 高萩公民館 学習室

内 容 アプリのとりかた等

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

定 員 なし

*お待ちいただく場合があります。

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。

武蔵高萩駅前さくら祭り 中止のご案内

毎年4月度恒例の武蔵高萩駅前さくら祭りについて、新型コロナウイルス感染拡大が未だ収束に至らぬ現状を踏まえて、今年度も駅前さくら祭りを中止とさせていただきます。

武蔵高萩駅前さくら保存会

楽しい仲間がまっています フラダンスの仲間を募集

丁寧にゆっくり学べます。無料体験レッスン随時受付。初心者、経験者年齢問わず募集！

団体名 アロハ フラ アネラレイ

対 象 女性(年齢問わず)

日 時 月3回木曜日 午後3時～4時

場 所 高萩公民館 他

会 費 月2,000円

問合せ 渡利倫萌湖(わたりともこ)

電話090-4606-9089

ご利用ください「赤ちゃんの駅」

高萩公民館は、埼玉県の「赤ちゃんの駅」に登録しています。専用の部屋で、おむつ替えや授乳ができます。使用料は無料です。公民館窓口にお気軽にお声がけください。

*替えたおむつ等は、必ずお持ち帰りください。



会員募集 日高市交通安全母の会

日高市交通安全母の会では「交通安全は家庭から」を合言葉に、子ども・高齢者・地域の交通安全意識の高揚を図るべく、啓発活動を行っております。主な活動内容は、春夏秋冬の季節ごとに行われる交通安全運動期間中に市内の通行量の多い交差点付近での声掛け、啓発品配布などの活動です。お子さんがいない方や男性の会員も募集しております。詳細につきましては下記へご連絡ください。

問合せ 日高市危機管理課交通安全・防犯担当

TEL042-989-2111(代表)

公民館フォトコーナー ～令和4年度公民館健幸サタデーより～

5月7日(土) 定例健幸ウォーキング



[市民カメラマン 鈴木園昭さん撮影]

7月23日(土) はじめてのエアロビ教室



[市民カメラマン 金指恵理子さん撮影]

9月10日(土) 高萩南地区グラウンドゴルフ大会



[市民カメラマン 大河原保夫さん撮影]

公民館健康維持事業（高萩北公民館と共催） 令和5年度定例健幸ウォーキング

歩くことは健康づくりの第一歩です。みんなで楽しく歩きましょう。

令和5年

5月6日(土) 越生町山吹の里、五大尊を歩く

6月3日(土) サイボクまで歩く

10月21日(土) 高萩南部を歩く

12月2日(土) 鎌倉街道(上道)歴史めぐり

令和6年

2月4日(土) 川越まちなか巨樹・名木めぐり

3月2日(土) 武蔵越生七福神めぐり

* 詳細は、開催月の前月の公民館だよりでお知らせします。

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～

フレイルとは加齢とともに心身の機能が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態です。

日 時 3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



〇日高ロコトレ教室

ロコトレは、足腰の維持に効果があります。

日 時 3月14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 理学療法士による

①日高市健康ロコモ体操

②尿もれ予防に関する体操と講話

定 員 20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 3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)

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 3月は10日(金)です。

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 〇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

