

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6月1日号（毎月1回発行）

6月(水無月)予定表

3日(土) 定例健康ウォーキング
9日(金) スマホ・サポートコーナー
9日(金) 赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]
17日(土) 高萩南地区グラウンドゴルフ大会
20日(火) 日高ロコトレ教室[地域包括支援センター]
21日(水) つながりの場[地域包括支援センター]
23日(金) スマホ・サポートコーナー
23日(金) フレイル予防教室[地域包括支援センター]

高齢者教育事業

6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 6月9日(金)・23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



成人教育事業

ますじいの理科教室②

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 7月8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 バイオテクノロジーって？

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 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 7月7日(金)まで高萩公民館へ

ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場 6月は9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 0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



日高市健幸ポイント事業が 始まります！



市が主催する事業(健幸事業)に参加したり、日々のウォーキング等で健幸ポイントを獲得すると、最大1,400人(先着1,000人、抽選400人)に地域商品券2,000円分がプレゼントされます。健康づくりのきっかけとして参加してみませんか？

期 間 6月1日(木)～令和6年1月31日(水)まで

①健幸ポイント手帳を入手(保健相談センター、各公民館で)

②登録書を提出(保健相談センター、各公民館で)

③日々の取り組みを記録

④報告書を提出 令和6年2月15日(木)まで
詳しくは広報ひだかをご覧ください

★6月の除草作業はお休みです★

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ています。ありがとうございます。6月はお休みします。次回は↓

日 時 7月8日(土) 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！

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

[日高市健幸ポイント事業対象]

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)、

健幸ポイント手帳(お持ちの方)

申込み 高萩公民館へ

◆◆◆ 会 員 募 集 中 ◆◆◆

★スポーツ吹矢(七五三会) なごみかい★

スポーツ吹矢は誰もが楽しめる生涯スポーツです。腹式呼吸で健康な体づくりをしませんか!

日 時 毎週火曜日 午前9時～11時

場 所 高萩公民館 多目的ホール

問合せ 上田 電話080-7843-8736

★高萩句会★

講座名 あなたも俳句の会を覗いてみませんか?

日 時 毎月第4土曜日 午後1時～午後3時30分

場 所 高萩公民館

内 容 本会の月例句会に体験的に参加していただき、会員自作の作品と一緒に味わい、検討します。1句持参される方、大歓迎です。その後入会可能です。

参加費 無料(会員は月500円)

持ち物 筆記用具

★スマイル体操★

音楽に合わせて筋力トレ、脳トレ、パタカラ、ストレッチ体操を行っています。フレイル予防に体作りを始めませんか?

日 時 毎週水曜日 午前10時～正午

場 所 高萩公民館

持ち物 フェイスタオル、バスタオル、靴、動きやすい服装、飲み物

※6月21日(水)と6月28日(水)に体験教室を行います。

問合せ 川口 電話042-986-0657

高萩地域包括支援センターから

お知らせ

○はつらつ健幸教室

～フレイル予防教室～

日 時 6月23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歯科衛生士による口腔ケアとフレイルについての講話

②日高市健康ロコモ体操

定 員 30人 申込み制

○日高ロコトレ教室

～ロコモ体操に取り組みましょう～

日 時 6月20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肩、首の痛み予防に関する運動と講話

定 員 30人 申込み制

○つながりの場・出張相談会

～認知症について語れる場～

認知症についての理解を深めて、地域の方々が認知症について語り合い、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～も同時開催しています。

日 時 6月21日(水)

午後1時30分～3時30分

場 所 高萩公民館 多目的室(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

★日高東囲碁クラブ★

囲碁を通じ、脳の活性化、人生の生きがい等に活かしてみませんか?年齢性別は問いません。

日 時 毎月土曜日 午後1時～5時

場 所 高萩公民館

費 用 年額1,000円

内 容 毎土曜日例会。他市との交流試合も行います。

問合せ 石山 電話090-2242-2154

