

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11月1日号（毎月1回発行）

11月(霜月)予定表

4日(土)・5日(日) 高萩公民館文化祭
8日(水) 親子ふれあい広場
10日(金) 赤ちゃん広場[子育て応援課]
11日(土) ますじいの理科教室
15日(水) 新型コロナワクチン接種
15日(水) つながりの場[地域包括支援センター]
21日(火) 市民検診[保健相談センター]
21日(火) ロコトレ健幸教室[地域包括支援センター]
24日(金) はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]



公民館健幸サタデー 健幸ポイント対象事業

12月の定例健幸ウオーキング ～鎌倉街道(上道)歴史めぐり～

日時 12月2日(土) 午前9時～正午ごろ
集合 高萩北公民館(解散も同じ)
人数 30人(申込み順)
申込み 11月10日(金)から、高萩北公民館へ
電話042-989-7322
*当日申込み不可 *雨天中止

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9日(土)
午後1時(開場) 1時30分(開演)
場所 高萩公民館 多目的ホール
曲目 オリーブの首飾り、きよしこの夜他
対象 どなたでも
定員 120人(申込み順)
参加費 無料
申込み 11月15日(水)から高萩公民館へ。ただし定員になり次第締め切ります。

注意事項

- 当日、旧高萩公民館の駐車場跡地を開放しますが、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。
- マスク着用のご協力をお願いします。



公民館維持管理事業

(高萩南地区スポーツ協会と共催)

第43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 12月16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、
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)
マスク(必要な方)
申込み 11月14日(火)から高萩公民館へ

★10月21日(土)定例健幸 ウオーキングフォトコーナー★



★高萩南地区を代表する4件の農家さんをめぐりました。多くの参加者が新鮮な野菜を購入できました。



★10月14日(土)高萩健幸ウオーク
フォトコーナー★



体育祭の代替イベント「高萩健幸ウオーク」と多目的ホールでは体験コーナーとして「モルック」「ストラックアウト」が行われ、計200名近くの参加をいただきました。

また、完走後、参加者には抽選会場でクジを引いてもらい、豪華賞品をお持ち帰りいただきました。



★モルック
体験コーナー

★抽選会場
でクジ引き



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 11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耳のフレイル予防の講話
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 11月21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フットケア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～

認知症の有無にかかわらず、「話したい」「聴いてほしい」ことなどどなたでも参加できる「つながりの場」を開催しています。認知症サポーターの方の参加も大歓迎です。

* 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 11月15日(水) 午後1時30分～3時30分
場 所 高萩公民館 和室

* 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
TEL042-984-3001

ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場
11月は10日(金)です。

赤ちゃんのいる親子の交流広場です。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