

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6年3月1日号（毎月1回発行）

3月^{やよい}(弥生) 予定表



1日(金)・4日(月)・5日(火)

市・県民税申告、所得税申告[市税務課]

2日(土) 定例健幸ウオーキング[武蔵高萩駅集合]

8日(金) 赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]

9日(土) ますじいの理科教室

11日(月) スマホ・サポートコーナー

13日(水) 公民館企画運営委員会議

16日(土) 高萩南地区グラウンドゴルフ大会(総合公園)

19日(火) ロコトレ教室[高萩地域包括支援センター]

22日(金) はつらつ健幸教室[高萩地域包括支援センター]

25日(月) スマホ・サポートコーナー

26日(火) 薬剤師による講話[高萩地域包括支援センター]

特別家庭教育講演会

北野家の躰(しつけ)と家族愛

～母は“強し” 弟は“たけし”～

社会とのつながりや人情話など、笑いを交えてお話いただきます。

期 日 3月24日(日)

時 間 午後1時30分開場 2時～4時

場 所 総合福祉センター「高麗の郷」

講 師 学校法人秋草学園理事長

兼秋草学園短期大学

学長 北野 大さん

対 象 どなたでも

参加費 無料

申し込み 不要

人 数 200人(先着順)

問合せ 市内各公民館へ



ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場 3月は8日(金)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

※事前申し込みは不要、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



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11日(月)、25日(月)

受付時間 午前9時30分～11時30分

場 所 高萩公民館 学習室

講 師 合同会社MSS スマホ1年生

金澤郁美さん・内藤 凌さん

対 象 どなたでも

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。



公民館健幸サタデー(高萩北公民館と共催)

高萩南北ふるさと散歩

～のんびり萩っぽ～

高萩中央部の石造物を巡り歩く

約4.5km

日 時 4月13日(土) 午前9時00分～11時頃

*雨天中止

集合・解散 武蔵高萩駅あさひ口

対 象 成人

定 員 30人(申込み順) *当日申込不可

協 力 のんびり萩っぽサポーターの皆さん

参加費 無料

持ち物 飲み物、マスクは任意

*履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 3月16日(土)から高萩北公民館へ

TEL042-989-7322



公民館フォトコーナー



2月17日(土)に行われた「こどもフェスティバル」。たくさん子どもたちに参加していただきました。みんなで楽しい時間を過ごすことができました。



↑スライム作り 好きな色を混ぜてカラフルに！



↑スーパーボールすくい たくさん取れたかな？



↑↓

高萩スポーツ少年団の皆さんに協力いただき、野球、ミニバス、サッカーを体験しました。



高萩地域包括支援センターから 薬剤師から学ぶ！認知症予防 ～自分でできる 認知症予防と治療薬について～

日時 3月26日(火) 午前10時～11時30分
場所 高萩公民館 多目的ホール
内容 ・薬剤師による認知症予防の講話
最新認知症治療薬レカネマブについても話してもらいます。
・包括支援センター職員から日高市の認知症事業についての説明
定員 30人 申込み制

○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22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理学療法士によるフレイル予防に関する講話と運動
②日高市健康ロコモ体操

定員 30人 申込み制

○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19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股関節の痛み予防についての体操と講話

定員 30人 申込み制

申込み・問合せ
高萩地域包括支援センター
TEL042-984-3001



公民館利用登録団体の
皆さまへお願い



いつも公民館をご利用いただきありがとうございます。使用にあたりまして、次に利用される団体が気持ちよく使用できるよう、利用時間（清掃等を含む）を守っていただきますよう、よろしくお願いいたします。