

# 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5月1日号（毎月1回発行）

## 5月(皐月) 予定表



- 11日(土) 定例健幸ウォーキング
- 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
- 21日(火) ロコトレ教室[高萩地域包括支援センター]
- 24日(金) はつらつ健幸教室[高萩地域包括支援センター]
- 24日(金) 認知症サポーター養成講座
- 25日(土) グリーンアドベンチャー
- 28日(火) 親子ふれあい広場
- 31日(金) スマホ・サポートコーナー

公民館健康サタデー（高萩北公民館と共催）

## 6月の定例健幸ウォーキング ～智光山公園の

### バラとユリを見に行こう～

[日高市健幸ポイント事業対象]

日時 6月1日(土) 午前8時50分～正午頃  
\*雨天中止

集合 高萩公民館

対象 成人

指導者 日高市運動普及推進員

参加費 無料

定員 30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10日(金)から高萩公民館へ



## ★5月の除草作業にご協力を★

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  
とうございました。今月は、

日時 5月21日(火) 午前8時30分～

\*雨天の場合は、中止です。

持ち物 草取り鎌、レジ袋、マスク(任意)

ご協力よろしくお願ひします。



公民館健康維持事業 公民館健幸サタデー  
(高萩南地区スポーツ協会と共催)

## 第45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22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 5月22日(水)から高萩公民館へ



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25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(木)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。

公民館家庭教育事業(親子ふれあい広場①)

## わらべうたと

### ハンカチであそぼう

昔ながらの伝承あそび(わらべ歌、手あそびなど)をして親子で一緒に楽しみましょう!

日時 5月28日(火)・6月4日(火)  
午前10時~11時

場所 高萩公民館 和室

対象 未就学児と保護者(パパも歓迎)

定員 各10組

参加費 無料

持ち物 ハンカチ

指導者 曲田晴美さん

申込み 5月14日(火)から高萩公民館へ  
その他 マスクは任意です



### 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17日(金)・31日(金)

会場 集会室

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 株式会社Co-are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。



## ★スマイル体操体験教室★

あなたは大丈夫?運動不足ではありませんか?  
音楽に合わせた筋トレ体操や、リズム体操で年  
を重ねても楽しく体力作りをしましょう!

日時 5月8日(水) 5月15日(水)  
5月22日(水) 5月29日(水)

時間 午前10時~正午

場所 高萩公民館 多目的ホール他

持ち物 タオル、バスタオル、靴、動きやす  
い服装、飲み物

問合せ 松本 042-989-3258

## 高萩地域包括支援センターの ○はつらつ健幸教室 ~フレイル予防教室~

日時 5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 ~ロコモ体操に取り組みましょう~

日時 5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股関節の痛み予防についての体操  
と講話

対象 65歳以上の方

定員 30人 申込み制



## ○つながりの場

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。

日時 5月15日(水)

午後1時30分~3時30分

場所 高萩公民館 調理室(多目的室)

## ○認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を身に付け、認知  
症の人や家族の気持ちの理解に努め、支える、  
見守る「応援者」になろう!

日時 5月24日(金)

午後6時00分~7時30分

場所 高萩公民館 多目的ホール

対象 どなたでも

※講座終了後、予約制の個別相談が受けられま  
す。講座申し込み時に併せてお申し出ください。

\*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