

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9月1日号（毎月1回発行）

9月(長月)予定表

ながつき



11日(水)公民館企画運営委員会議
13日(金)赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]
14日(土)のんびり萩っぽ
17日(火)日高ロコトレ教室[地域包括支援センター]
18日(水)つながりの場[地域包括支援センター]
21日(土)グラウンドゴルフ大会
21日(土)スマホサポートコーナー
21日(土)認知症サポーター養成講座[地域包括支援センター]
27日(金)はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]
28日(土)スマホde自分の健康管理をしてみよう

公民館健幸サタデー（高萩北公民館と共催）

【日高市健幸ポイント事業対象】

10月の定例健幸ウォーキング ～樹齢1000年の大木を巡る

【約9.0km】～

日 時 10月26日(土) 午前8時50分～正午頃
*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

指導者 日高市運動普及推進員

参加費 無料

持ち物 飲み物、健幸ポイント手帳（お持ちの方）、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 9月13日(金)から高萩公民館へ



【日高市健幸ポイント事業対象】

令和6年度 第67回

高萩地区体育祭

（午前中のみの開催です）

日 時 10月19日(土) 午前8時00分～
*雨天中止

会 場 高萩中学校校庭

主 催 高萩南地区スポーツ協会・高萩公民館

開会式 午前8時00分～

閉会式 午前11時50分（予定）

※駐車場に限りがあるため、お車でのご来場はできるだけご遠慮ください。

詳しい内容はプログラムをご覧ください。



令和6年度高萩公民館文化祭 参加団体等募集

日頃の学習成果の発表の場としてどうぞ！

○作品展示 場所：高萩公民館【集会室等】

〔展示資格〕 団体、個人等 どなたでも

〔展示期間〕 11月2日(土) 午前9時～午後4時
3日(日) 午前9時～午後3時

〔作品搬入〕 11月1日(金) 午後1時30分～

〔作品搬出〕 3日(日) 午後3時～

○舞台発表 場所：高萩公民館【多目的ホール】

〔出演資格〕 公民館登録サークル等の団体

〔開催日時〕 11月3日(日) 午前10時～午後3時

*会場準備、司会進行等は出演団体に行っていただきます。(9月27日(金)に打合わせ会有)

【申込み】 9月13日(金)午後5時までに
高萩公民館窓口へ

※サークル団体以外、作品展示で申し込みされる団体・個人の方は

9月20日(金)午後5時まで

★9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が、9月はお休みとさせていただきます。

公民館健康維持事業[日高市健康ポイント事業対象]



スマホde自分の 健康管理をしてみよう



楽しく歩いて歩数に応じてマイレージポイントがたまる「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」についての講座です。スマホを使って健康管理に役立ててはいかがですか？

日 時 9月28日(土)9時30分から11時30分

会 場 高萩公民館 集会室

参加費 無料

定 員 10名(申し込み順)

申込み 9月18日(水)から高萩公民館へ

スマホ・サポートコーナー

期 日 9月21日(土)

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

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。

講 師(両日) 株式会社Co-areスマホ1年生
金澤さん、只松さん

●●公民館フォトコーナー●●

<<<夏休み 萩っ子公民館>>>



夏休み期間中、萩っ子公民館「巣箱を作ろう」と「キッズダンス教室」を開催しました。巣箱作りでは、サポートの皆さんと一緒に一生懸命作りました。キッズダンスはみんなで楽しく踊ることができました。夏休みのいい思い出となりました。



高萩地域包括支援センターの ○はつらつ健康教室

～フレイル予防教室～

日 時 9月27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 うつ・認知症予防の講話

対 象 高萩圏域の方 定員：30人

○日高ロコトレ教室

日 時 9月17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 ①日高市健康ロコモ体操
②全身運動に関する運動や講話

対 象 高萩圏域の方 定員：30人

○つながりの場・出張相談会

～認知症について語れる場～

9月は「世界アルツハイマー月間」です。

「もっと知ろう、もっと語ろう認知症」をテーマにみんなでお話しませんか？

*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 9月18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。

○認知症について一緒に考えてみませんか？

認知症サポーター養成講座を開催します！認知症について正しい知識を身に付け、支える、見守る「応援者」になろう！

日 時 9月21日(土)

午前10時00分～11時30分

場 所 高萩公民館 多目的ホール



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 9月は13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