

# 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11月1日号（毎月1回発行）

## 11月<sup>しもつき</sup>(霜月) 予定表



- 2日(土)・3日(日)高萩公民館文化祭
- 8日(金)赤ちゃん広場[子育て応援課]
- 12日(火)スマホde健康管理をしてみよう
- 19日(火)スマホ・サポートコーナー
- 19日(火)ロコトレ健幸教室[地域包括支援センター]
- 20日(水)つながりの場[地域包括支援センター]
- 22日(金)はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]
- 29日(金)特定検診【保健相談センター】
- 30日(土)親子ふれあい広場

公民館健幸サタデー 高萩北公民館と共催  
健幸ポイント対象事業

### 12月の定例健幸ウオーキング

～女影村寺社址めぐり～ 約8.0km

- 日時 12月7日(土) 午前9時～正午ごろ
- 集合 高萩公民館(解散も同じ)
- 人数 30人(申込み順)
- 申込み 11月8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16回 オルフェ X'mas Live

- 日時 12月14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 月の砂漠、ワシントンの夜はふけて他
- 対象 どなたでも
- 定員 160人(申込み順)
- 参加費 無料
- 申込み 11月20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。



公民館健康維持事業  
(高萩南地区スポーツ協会と共催)

## 第47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21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19日(火)から高萩公民館へ

公民館成人教育事業[日高市健幸ポイント事業対象]

### フラワーアレンジメント教室

#### ～バラ園からの贈り物～

高萩地区のバラ園で丹精に育てられたバラを  
きれいに飾ってみませんか？

- 日時 12月7日(土)午前10時～11時30分
- 場所 高萩公民館 多目的室(調理室)
- 指導者 金子バラ園(金子伸昭さん・新倉よし子さん)
- 対象 小学生対象の親子
- 定員 10組(申込み順)
- 持ち物 はさみ、持ち帰り用の袋(大きめのレジ袋)
- 参加費 1,500円(材料代)お釣りがないようお願いします  
(大人1,000円、子供500円)
- その他 マスクは任意
- 申込み 11月13日(水)から参加費を添えて高萩公民館までお申し込みください。  
(日曜日・祝日を除く、午前8時30分から午後5時)
- 申込み締切日：11月27日(水)



公民館家庭教育事業（親子ふれあい広場④）

## おもちゃの広場とわくわく工作

前回好評だった「東京おもちゃ美術館」からたくさんの良質なおもちゃがやってきます。

大人も子どもも一緒に遊びましょう！

期 日 11月30日(土)

時 間 午前10時00分から11時00分

場 所 高萩公民館 和室

対 象 未就学児から小学3年生までの親子  
(未就学児は保護者同伴)

定 員 6組(申込み順)

指導者 おもちゃコンサルタント  
寺内葉子さん・寒川左智子さん

参加費 無料

申込み 11月15日(金) から高萩公民館へ

## 出前相談のお知らせ

生活での困りごと・経済的問題・仕事・住居・ひきこもりなど、ご本人やご家族が抱えているさまざまな問題を専門の相談員が伺い、整理し、ご本人(世帯)の状況に合わせた解決策と一緒に考え、寄り添いながら安心・安定した生活を目指すお手伝いを行います。

期 日 12月9日(月)

時 間 午前10時00分から15時00分

場 所 高萩公民館 学習室

問合せ

社会福祉法人日高市社会福祉協議会

電話 042-985-9100

## 第67回高萩地区体育祭を行いました！

10月19日(土)第67回高萩地区体育祭を開催いたしました。当日は天候に恵まれ、大変多くの方にご参加いただき盛大に開催することができました。

準備から片付けまで、役員の皆さまにご協力いただき、ありがとうございました。



## 高萩地域包括支援センターから

### お知らせ

## 〇はつらつ健幸教室 ～フレイル予防教室～

日 時 11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言語聴覚士による耳のフレイル予防  
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

## 〇日高ロコトレ教室 ～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腰痛予防に関する体操と講話

定 員 30人 申込み制



## 〇つながりの場

### ～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 11月20日(水) 午後1時30分～3時30分

場 所 高萩公民館 多目的室

\*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

## スマホ・サポートコーナー

期 日 11月19日(火)

受付時間 午前9時30分から11時30分

(1人15分程度)

内 容 アプリのとり方等

参加費 無料

申込み 事前申し込み不要

直接会場へお越しください。

場 所 高萩公民館 学習室

講 師 株式会社Co-areスマホ1年生

金澤さん、只松さん



\*\*\*\*\*

スマホde健康管理をしてみよう(11/12(火)開催)

詳しくは広報ひだか10月号をご覧ください。