

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7年3月1日号（毎月1回発行）

3月(弥生) 予定表



3日(月)・4日(火) (午前中のみ)
市・県民税申告、所得税申告[市税務課]
1日(土) 定例健幸ウオーキング[JR川越駅集合]
6日(木) スマホ・サポートコーナー
12日(水) 公民館企画運営委員会
13日(木) スマホ・サポートコーナー
14日(金) 赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]
18日(火) ロコトレ教室[高萩地域包括支援センター]
19日(水) つながりの場[高萩地域包括支援センター]
24日(月) 認知症予防教室[高萩地域包括支援センター]
28日(金) はつらつ健康教室[高萩地域包括支援センター]

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～～

小畔川沿いの遺跡群と

ふるさと歴史を巡る 約5km

日時 4月12日(土) 午前9時00分～11時30分頃
*雨天中止

集合・解散 高萩北公民館

対象 成人

定員 20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15日(土)から高萩北公民館へ

TEL042-989-7322



ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場 3月は14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



公民館健康維持事業

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6日(木)、13日(木)

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 株式会社Co-are スマホ1年生
金澤郁美さん・只松七海さん

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。



憩いの森ふれあいコンサート♪ 運営スタッフ大募集！

市民の交流の場として毎年続けているコンサート
を今後も継続して開催していくために、
一緒に協力していただける方を募集していま
す！年齢・性別は問いません。
詳しくは高萩公民館へお問合せください。



●日高フォークダンスクラブ●

世界の民族舞踊フォークダンスを楽しみましょう！！

活動日時 毎週木曜日 午前10時～正午

場所 高萩公民館・高麗の郷

費用 毎月1,000円

(講習の音楽DVD・CD購入他)

公民館フォトコーナー



2月9日(日)に高萩中・高萩北中学校吹奏楽部による演奏会が行われました。生徒たちの素晴らしい生演奏に、多くの観客が聴き入っていました。



こどもフェスティバル

2月22日(土)にこどもフェスティバルを開催しました。マジックショーもあり、目の前で繰り広げられる楽しいマジックに子どもたちから歓声が沸き上がっていました。



楽しいマジックショー



モルック体験



パクパクモンスターの工作



サッカー



ミニバス

スポ少のみなさんご協力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 認知症予防教室

MC I (軽度認知障害) は早期に発見し、適切な予防策をとることで健康な状態を維持したり、認知症への進行を遅らせることができます。MC Iについて一緒に学び、備えていきましょう。

日 時 3月24日(月) 午前10時～11時30分
場 所 高萩公民館 多目的ホール
内 容 認知症正しく知って備えよう
～MC I (軽度認知障害) を知ろう～
講 師 認知症疾患医療センター
精神保健福祉士 福島 雄大氏
定 員 30人 申込み制

〇はつらつ健幸教室 ～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28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



〇日高ロコトレ教室

ロコトレは、足腰の維持に効果があります。

日 時 3月18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全身運動についての体操と講話

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 3月19日(水) 午後1時30分～3時
場 所 高萩公民館 調理室(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
TEL 042-984-3001