

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5月1日号（毎月1回発行）

5月(皐月)予定表



9日(金)赤ちゃんひろば（ひだか子育て応援隊）
9日(金)野菜販売会（PTA主催）
10日(土)定例健幸ウォーキング（JR越生駅集合）
13日(火)スマホ・サポートコーナー
20日(火)スマホ・サポートコーナー
20日(火)ロコトレ教室[高萩地域包括支援センター]
21日(水)つながりの場[高萩地域包括支援センター]
23日(金)はつらつ健幸教室[高萩地域包括支援センター]
31日(土)グリーンアドベンチャー

公民館健康維持事業 公民館健幸サタデー
（高萩北公民館と共催）

6月の定例健幸ウォーキング 《醬遊王国と親水公園を楽しもう》 約8.5km [日高市健幸ポイント事業対象]

日時 6月7日(土)午前8時45分～正午頃
*雨天中止
集合 高萩北公民館(解散も)
対象 成人
指導者 日高市運動普及推進員の皆さん
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13日(火)から高萩北公民館へ
電話042-989-7322



ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば 5月は9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 公民館健幸サタデー
（高萩南地区スポーツ協会と共催）

第48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14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14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31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15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。

●PTA主催 野菜販売会●

日高市産の新鮮野菜を販売します。みなさまお誘いあわせのうえ是非お越しください！

日 時 5月9日（金）

時 間 午後3時30分～ ※雨天決行

場 所 旧高萩公民館跡地

その他 当日は駐車場の用意がありませんので徒歩または自転車でお越しください。エコバックをご持参ください。

公民館高齢者教育事業

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13日（火）・20日（火）

会 場 高萩公民館学習室

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。



～公民館企画運営委員さんをご紹介します～

戸口貞男さん・金子純子さん・中川毅さん
三本松恵美さん・加藤希望さんの5名です。

公民館の事業企画への参画、事業運営への提案、
公民館事業などにご協力いただきます。よろしくお
願いいたします。

*****令和7年度公民館職員です*****
よろしくお願いいたします

館 長 市川徹

職 員 田村鉄雄・武藤あずさ

小谷野孝子・清水ゆかり

*****お世話になりました*****

大澤智子

阿部和枝

長尾幸恵



高萩地域包括支援センターの

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 5月23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 くりくり元気体操の紹介と体験

対 象 65歳以上の方

申込み 不要 直接会場にお越しください

〇日高ロコトレ教室 ～ロコモ体操に取り組みましょう～

ロコトレは、足腰の維持に効果があります。

日 時 5月20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転倒予防に関する運動と講話

③有酸素運動

対 象 65歳以上の方

申込み 不要 直接会場にお越しください

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 5月21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）

申込み 高萩地域包括支援センター

*いずれも高萩圏域の方を対象に実施します。

※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。（プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています。）個別相談のみ予約が必要です。講座申し込み時に併せてお申し出ください。

申込み・問合せ

高萩地域包括支援センター

TEL042-984-3001