

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8月1日号（毎月1回発行）

8月(葉月) 予定表



- 2日(土) 萩っ子公民館(消しゴムはんこ体験教室)
5日(火) ひ・まわり探検隊体験教室[市生涯学習課]
6日(水) ひ・まわり探検隊体験教室[市生涯学習課]
8日(金) ひ・まわり探検隊体験教室[市生涯学習課]
8日(金) 赤ちゃんひろば[ひだか子育て応援隊]
9日(土) おもちや病院[日高おもちゃドクターの会]
13日(水) ひ・まわり探検隊体験教室[市生涯学習課]
19日(火) ロコトレ教室[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]
23日(土) 高萩南地区スポーツ協会理事会
23日(土) 分館長会議
27日(水) 人権学習講演会



公民館健幸サタデー
(高萩南地区スポーツ協会と共催)
[日高市健幸ポイント事業対象]

第49回 高萩南地区 グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフは、年齢・性別を問わず、
子どもから大人まで楽しめるスポーツです。一
緒に楽しんでみませんか？

日時 9月13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

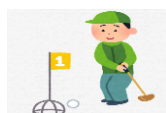
対象 高萩南地区にお住まいの方

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)

申込み 8月12日(火)から
高萩公民館へ



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]

日高歴史名勝60選を巡る (第2回)

～高萩南北ふるさと散歩～

古の慈光寺道・鎌倉街道Ⅱと
石造物を巡る 約5.5km

日時 9月20日(土) 午前9時～正午頃

*雨天中止

集合・解散 高萩公民館

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、健幸ポイント手帳(お持ちの
方)、タオル

*履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 8月29日(金)から高萩公民館へ

小冊子を
配布します！



ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば 8月は8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



おもちゃ病院

ボランティア団体 日高おもちゃドクターの会の皆さんが壊れたおもちゃを修理します。

期 日 8月9日(土)

場 所 高萩公民館 多目的ホール

受 付 午前9時～10時30分

返 却 午前11時30分～12時30分

その他 修理代は原則無料ですが、部品等の実費をいただく場合や修理できない場合もあります。



公民館フォトコーナー



親子ふれあい広場

「おもちゃの広場とわくわく工作」



フラワーアレンジメント教室



《高萩地域包括支援センターから》

○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 8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簡単レクダンス(日高市レクリエーションダンス連盟の方)

②日高市健康ロコモ体操

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

○日高ロコトレ教室

～ロコモ体操に取り組みましょう～

特別な道具を使わずに「いつでも!どこでも!」できるトレーニングです。転倒や骨折をしない足腰を作るのにとても適しています。

日 時 8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 理学療法士によるロコモティブシンドローム予防の体操(日高市健康ロコモ体操、ストレッチ、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

○つながりの場

～認知症をもっと知る場

& 認知症について語れる場～

認知症の有無に関わらず、「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 8月20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

*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(要予約)。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。

*いずれも高萩圏域の方を対象に実施します。

問合せ:高萩地域包括支援センター
TEL042-984-3001