

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9月1日号（毎月1回発行）

9月(長月)予定表

ながつき



5日(金)放課後子ども教室(理科教室)
10日(水)公民館企画運営委員会議
12日(金)赤ちゃんひろば[ひだか子育て応援隊]
13日(土)グラウンドゴルフ大会
16日(火)日高ロコトレ教室[地域包括支援センター]
17日(水)つながりの場[地域包括支援センター]
18日(木)スマホサポートコーナー
20日(土)日高歴史名勝60選を巡る(第2回)
26日(金)スマホサポートコーナー
26日(金)はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]
26日(金)放課後子ども教室(理科教室)



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
～秋の南小畔川沿いを歩く～
[約7.5km]

日時 10月4日(土)
午前8時50分～正午頃
*雨天中止



集合・解散 高萩公民館

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) *履きなれた運動靴でおいでください

申込み 9月12日(金)から高萩公民館へ

ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば

9月は12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

[日高市健幸ポイント事業対象]

令和7年度 第68回

高萩地区体育祭

(午前中だけの開催です)

日時 10月18日(土) 午前8時30分～
*雨天中止

会場 高萩中学校校庭

主催 高萩公民館・高萩南地区スポーツ協会

開会式 午前8時30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7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1日(土)午前9時～午後4時
2日(日)午前9時～午後3時

[作品搬入] 10月31日(金)午後1時30分～

[作品搬出] 11月2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の団体

[開催日時] 11月2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。(10月3日(金)に打合せ会有)

[申込み]

9月12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19日(金)午後5時まで

公民館健康維持事業
〔日高市健幸ポイント事業対象〕

★スマホ・サポートコーナー★

スマホを健康に役立ててみませんか？
その他、スマホの操作方法に関する事など
講師が親切にアドバイスします！

期 日 9月18日(木)・26日(金)
会 場 高萩公民館 学習室
受付時間 午前9時30分～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 アプリのとり方、その他
講 師 株式会社Co-areスマホ1年生
只松さん、宮崎さん
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
「消しゴムはんこ教室」を開催しました。みなさん
熱心に作品作りに取り組み、素敵な作品が完成し
ました。夏休みのいい思い出となりました。

巣箱を作ろう



消しゴムはんこ教室



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 9月26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
講師：尚寿会病院

認知症疾患医療センター職員

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とても適しています。

日 時 9月16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～

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話
しませんか？

日 時 9月17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