

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10月1日号（毎月1回発行）

10月(神無月)予定表

- 4日(土) 高萩中学校体育祭
4日(土) 定例健幸ウオーキング
10日(金) 赤ちゃん広場[子育て応援隊]
11日(土) 高萩小学校運動会
15日(水) スマホ・サポートコーナー
15日(水) つながりの場[地域包括支援センター]
16日(木) 人生会議[地域包括支援センター]
18日(土) 高萩地区体育祭
21日(火) 日高ロコトレ教室[地域包括支援センター]
24日(金) はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]
28日(火) スマホ・サポートコーナー



高萩南地区スポーツ協会からお知らせ

第12回日高かわせみの里ツーデーウォーク

期 日 11月22日(土)・23日(日・祝)
*雨天決行・荒天中止
コース 「白銀平と紅葉満喫コース(武蔵高萩スタート)」他長短8コースから選べます。
参加費 大人



○事前申込(市内)1,200円
*高萩公民館に事前申込に限り、
高萩南地区住民は、600円で参加
できます。

(半額600円はスポ協が負担します)

○当日申込(1日ごと)1,000円

小・中・高校生

○事前申込(市内)無料

○当日申込(1日ごと)500円

申込み 事前申し込みは、11月6日(木)まで

ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば

10月は10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



令和7年度高萩公民館文化祭 ～開催します～

公民館利用団体、地域の皆さんの日頃の活動成果を披露します！作品展示や舞台発表を、是非見に来てください

○作品展示【集会室等】

【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

【内容】公民館登録サークル、地域の団体、個人の力作を展示します。

- ・ちぎり絵 ・写真
- ・パッチワーク ・俳句
- ・編み物 ・ハワイアンリボンレイ
- ・水彩画など

○体験コーナー

【玄関ホール】

★けん玉体験

11月1日(土)、2日(日)午前10時～午後3時

【多目的ホール】

★民謡体験 ★モルック・ポッチャ体験

11月1日(土)午前10時～11時30分



○高萩中学校吹奏楽部の演奏

【多目的ホール】

11月1日(土)午後2時～3時

○舞台発表【多目的ホール】

11月2日(日)午前10時～午後3時

【内容】公民館登録サークルの日頃の練習成果の発表会です。ぜひご覧ください！

- ・民謡 ・カラオケ
- ・楽器演奏 ・コーラス
- ・フラダンスなど



*詳しい内容(プログラム)は、10月14日(火)(予定)から公民館窓口で配布します。

公民館健康サタデー（高萩南地区スポーツ協会と共催）

フライングディスク体験教室 全国障がい者スポーツ大会競技種目アキュラシー、 ディスクス等体験を楽しんでみませんか？ 全国大会出場選手も参加予定！

日 時 11月15日(土) 午前10時～11時30分
(受付は午前9時45分～)

場 所 日高総合公園スポーツ広場グラウンド
テニスコート側（雨天：高萩公民館
多目的ホール）

対 象 どなたでも

障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール スポーツ指導員

講 師 西原 隆一さん

申込み 不要 直接会場にお越しください

持ち物 飲み物、タオル、健幸ポイント手帳

*動きやすい服装、履きなれた運動靴でお越しください。

問合せ 高萩公民館へ Tel989-2145

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ことなど

講師が親切にアドバイスします！

期 日 10月15日(水)・28日(火)

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・申込み 無料・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



○つながりの場

～認知症をもっと学ぶ場 & 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ます。

ミニ勉強会 テーマ「認知症の種類と特徴」

日 時 10月15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

電話 042-984-3001

※11月のつながりの場はお休みです

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 10月24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

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っても適しています。

日 時 10月21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

人生会議(アドバンスケアプランニング)を学ぶ会

& 体験しよう！健康ロコモ体操

もしもの時のために、あなたが望む医療やケア
について前もって考え、繰り返し話し合い、共有す
る取り組みを人生会議と呼びます。もしもの時のこ
とを今から話し合っておくために、人生会議を学ん
でみませんか

日 時 10月16日(木) 午前10時～11時30分

場 所 高萩公民館 多目的ホール

内 容

第一部 講師：まえだクリニック院長

第二部 日高市健康ロコモ体操

対 象 市民(定員20名)

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。

問合せ：高萩地域包括支援センター
TEL042-984-3001