

# 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8年1月1日号（毎月1回発行）

## 1月(睦月)予定表

5日(月)書き初め教室  
9日(金)赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]  
11日(日)二十歳のつどい第2部[市教育委員会]  
14日(水)公民館企画運営委員会  
15日(木)スマホ・サポートコーナー  
20日(火)日高ロコトレ教室[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]  
24日(土)日高歴史名勝60選を巡る(第4回)  
26日(月)スマホ・サポートコーナー



高萩北公民館と共催

## 2月の定例健幸ウオーキング ～春を探しに女影路を歩こう

約8.1km～

日時 令和8年2月7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)

協力 日高市運動普及推進員

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル

\*履きなれた運動靴でおいでください

申込み 1月9日(金)から高萩公民館へ

\*当日申込み不可



## ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場 1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



## ☆ことものフェスティバル☆

日時 2月21日(土)  
午前9時30分～11時30分  
場所 高萩公民館、高萩小学校グラウンド  
[公民館多目的ホールに集合]

対象 幼児、小学生  
\*小学3年生以下は保護者同伴

定員 50人(申込み順)

内容 スタンプラリー

- ①けん玉体験
- ②モルックで遊ぼう
- ③まゆ玉コロコロを作ろう
- ④ジャックスと野球で遊ぼう
- ⑤ジャックスとサッカーで遊ぼう
- ⑥エンジェルスとミニバスで遊ぼう

※5人程度のグループを作り①～⑥の  
コーナーを回ります

※内容が変更になる場合があります

持ち物等 動きやすい服装、運動靴、水筒、  
持っている人はグローブ

参加費 無料

申込み 1月21日(水)から高萩公民館へ



公民館健康維持事業[日高市健幸ポイント事業対象]

## 1月のスマホ・サポートコーナー

期日 1月15日(木)・26日(月)

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

参加費 無料

講師 株式会社Co-areスマホ1年生  
只松さん、宮崎さん

申込み 事前申込み不要

直接会場へお越しください

※受付人数多数の場合、時間内であっても  
受付を終了することがあります



## ◆第11回 市民歴史講座◆

「縄文を再現するー観察と実験の対話の中でー」

①2月1日(日) 高萩公民館

「縄文土器の再現に挑む」

講師:府中工房 堀江武史さん

②3月1日(日) 高萩北公民館

「縄文石器の再現に挑む」

講師:久保田正寿さん

③3月28日(土) 高萩北公民館

「実験考古学の事例とその到達点」

講師:武蔵大学 山本典幸さん

※演題は変わる可能性があります

時間は

①～③とも、  
午後2時  
～4時

対 象 一般 参加費 無料

定 員 各回40人(申込み順)

申込み **1月8日(木)から高萩北公民館へ**  
**(042-989-7322)**

\*講座内容についての問い合わせは下記へ  
生涯学習課 文化財担当 TEL042-985-0290

## 公民館フォトコーナー



### ★親子ふれあい広場★11月22日(土)

たくさんのおもちゃと工作に夢中! 楽しく遊びました



### ★オルフェX'masLive★12月13日(土)

今年も会場いっぱい皆さまにお越しいただき、素敵な午後のひとときを過ごしました♪



～6公民館登録サークル団体交流事業～

### 「歌って、踊る交流会」♪♪♪

普段、市内の公民館で歌や踊りの活動をしている団体が一堂に会して発表し、交流・親睦を図る場です。一緒に観覧してみませんか?

日 時 2月28日(土) 午前9時30分～午後3時

場 所 高萩北公民館 大集会室

定 員 50人(当日先着順)

参加費 無料

申込み 不要 直接会場にお越しください



## 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 1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 ①目のフレイル予防の講話  
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 1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 1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

\*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ので個別相談も可能です。(要予約)

\*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

