

# 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2月1日号（毎月1回発行）



## 2月(如月)予定表

- 1日(日)第11回市民歴史講座
- 7日(土)定例健幸ウォーキング [高萩公民館集合]
- 9日(月)スマホ・サポートコーナー
- 13日(金)赤ちゃん広場 [子育て応援課]
- 14日(土)おもちゃ病院
- 17日(火)スマホ・サポートコーナー
- 17日(火)ロコトレ教室 [高萩地域包括支援センター]
- 18日(水)つながりの場 [高萩地域包括支援センター]
- 21日(土)こどもフェスティバル
- 27日(金)はつらつ健幸教室 [高萩地域包括支援センター]
- 28日(土)歌って、踊る交流会 [高萩北公民館]

公民館健幸サタデー(高萩北公民館と共催)

## 3月の定例健幸ウォーキング 「高麗川の遊歩道を歩こう」

～約8km～

日時 3月7日(土) 午前8時45分～正午頃

集合・解散 **高麗川駅 西口** \*雨天中止

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 2月6日(金)から**高萩北公民館**へ

**TEL042-989-7322**(当日申込不可)



## \*\*\*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 2月14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。



## ◆◆◆◆スポーツ吹矢教室◆◆◆◆

スポーツウエルネス吹矢は  
健康維持とストレス解消につながります  
日時 基本編 3月7日(土)・応用編 3月14日(土)  
午後1時30分～3時30分  
場所 高萩公民館 多目的ホール  
対象 市内在住の成人  
定員 10名(申込み順)  
費用 無料  
持ち物 動きやすい服装、飲み物  
講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会  
日高南支部

申込み **2月10日(火)から高萩公民館**へ

## ☆☆こどもフェスティバル☆☆

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(3年生以下は保護者同伴)

定員 50人(申込み順) **参加費 無料**

内容 ★バルーンアーティスト 中村英樹さん  
によるバルーンショー

★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人程のグループを作り各コーナーを回ります

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

申込み **1月21日(水)から高萩公民館**へ

(1月号でもお知らせしましたが、新たに  
バルーンショー開催が決定しました)

## 絵手紙(つくしの会)仲間募集

絵手紙は「季節の変化が楽しめて、色々な方と交  
流が出来る」などいいことがいっぱいです。一緒  
に活動していく仲間になりませんか。

日時 毎月第2金曜日 午前10時～正午

場所 高萩公民館

公民館健康維持事業

## 2月のスマホ・サポートコーナー

期 日 2月9日(月)・17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

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

※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



～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～午後4時40分

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

※駐車場に限りがあります。乗り合わせ等  
でのご来館をお願いします



## ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば 2月は13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



## ★1月5日(月)書初め教室★

新年に気持ち新たに  
作品作りに取り組んでいました



公民館  
フォト  
コーナー

## 高萩地域包括支援センターから

### 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 2月27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管理栄養士による栄養とフレイル  
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

### 〇日高ロコトレ教室

#### ～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 2月17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

### 〇つながりの場

#### ～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」ことなどあ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 2月18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