

# 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3月1日号（毎月1回発行）

## 3月(弥生) 予定表



2日(月)、3日(火)、4日(水) (午前のみ)  
市・県民税申告、所得税申告[市税務課]  
7日(土) 定例健幸ウオーキング[高麗川駅西口集合]  
7日(土) スポーツ吹矢教室(基本編)  
10日(火) スマホ・サポートコーナー  
11日(水) 公民館企画運営委員会議  
13日(金) 赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]  
14日(土) スポーツ吹矢教室(応用編)  
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]  
27日(金) はつらつ健幸教室[高萩地域包括支援センター]

## ● 3B体操アイリス体験会 ● ～心も体もイキイキと♪～

水曜日に活動している3B体操アイリスで体験会を行います。筋力・体力向上、柔軟性を高める運動を組み合わせ、音楽に合わせて楽しく活動しています。気軽にご参加ください。

日時 3月25日(水) 午後1時30分～3時  
場所 高萩公民館 多目的ホール  
対象 成人  
費用 無料  
持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装  
申込み 事前申込み不要 直接会場へ



## ひだか子育て応援隊の赤ちゃん広場 3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



公民館健康維持事業

## 3月のスマホ・サポートコーナー

スマホの操作方法に関する質問に、講師がマンツーマンで親切にアドバイスします。

期日 3月10日(火)・17日(火)

場所 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



公民館健幸サタデー（高萩北公民館と共催）

## 日高歴史名勝60選を巡る (第5回)

～高萩南北ふるさと散歩～

高林謙三と桑田衡平兄弟

誕生の地と大寺廃寺跡を巡る 約5km

日時 4月4日(土) 午前9時～正午頃  
\*雨天中止

集合・解散 北平沢運動場 駐車場 東側のトイレ前

対象 成人

定員 20人(申込み順)

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、タオル

\*履きなれた運動靴でおいでください

申込み 3月13日(金)から高萩北公民館へ

TEL042-989-7322(当日申込不可)



参加者のみ小冊子配布します!



## 公民館フォトコーナー



### 2月21日子どもフェスティバル

★モルックで遊ぼう

★工作コーナー



★けん玉体験



★バルーンパフォーマンス



★サッカー体験

★野球体験



ほかにも ミニバス体験も楽しみました

★最後に、スポ少のみなさんが作った「ひもかわ」をみんなで美味しくいただきました♪



スポ少のみなさん  
ご協力ありがとうございました！

## 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 3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 3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

### ○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。

日時 3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