

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4月1日号（毎月1回発行）

4月(卯月)予定表

- 4日(土) 日高歴史名勝60選を巡る
- 10日(金) 赤ちゃん広場[ひだか子育て応援隊]
- 15日(水) 公民館企画運営委員会
- 15日(水) つながりの場[高萩地域包括支援センター]
- 18日(土) 犬の登録と狂犬病予防注射[市環境課]
- 18日(土) 高萩南地区スポーツ協会理事会
- 18日(土) 分館長会議
- 21日(火) 日高ロコトレ教室[高萩地域包括支援センター]
- 24日(金) はつらつ健幸教室[高萩地域包括支援センター]



公民館高齢者教育事業

5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 5月13日(水)・20日(水)

場 所 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

●4月のスマホサポートコーナーはお休みです●



公民館健幸サタデー（高萩北公民館と共催）

5月の定例健幸ウォーキング ～越辺川遊歩道を歩き 新緑を巡る～(ほぼ平坦な約8.5km)

歩くことは健康づくりの第一歩です。みんな
で越生町の新緑を巡って楽しく歩きましょう。

日 時 5月2日(土) 午前9時00分～正午頃
*雨天中止

集合・解散 JR越生駅 西口

対 象 成人

指導者 日高市運動普及推進員

参加費 無料（交通費は各自負担となります）

定 員 30人（申し込み順）

持ち物 飲み物・マスク（必要な方）

*履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 4月15日(水)から高萩公民館へ

*当日申込み不可



公民館企画運営委員さんをご紹介します

4月1日付けで公民館企画運営委員5名が
委嘱されました

- ・中川毅さん
- ・三本松恵美さん
- ・加藤希望さん
- ・犬竹拓人さん
- ・知野妙和さん
- 1年間よろしく願いします！

お世話になりました

- ・戸口貞男さん
- ・金子純子さん

狂犬病予防集合注射のご案内

日 時 4月18日(土) 午前11時～正午

場 所 旧高萩公民館跡地

- ・必ず犬を制御できる人が連れてきてください。
- ・当日は犬がたくさん集まるので、首輪はしっかりと締め、リードを短く持ってください。
- ・会場で犬がふんをした場合、飼い主が責任を持って始末してください。

問合せ 環境課生活環境担当042-989-2111(代表)

ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば 4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



公民館フォトコーナー

2月28日(土)に「歌って、踊る交流会」を開催しました。市内の公民館登録サークルとして歌や踊りの活動をしている団体が一堂に会し、交流・親睦を図ることができました。

【高萩ごみ会(民踊)】



【兔乃月連(阿波踊り)】



高萩公民館のミニギャラリーをご利用ください

公民館ロビーのミニギャラリーに作品を展示してみませんか？営利事業、宗教団体の布教活動、特定政党の政党拡大・利害に関する事等を目的としなければ、どなたでも利用することができます。展示作品の内容、展示期間等は、事前に公民館だより等で周知します。

◆利用できる期間

1回の利用につき2週間程度

◆利用できる時間

公民館開館時間内。休館日は利用できません

◆展示スペース

展示用パネル(横600cm×縦120cm)とテーブル(縦180cm×奥45cm)を2台まで同時に使用することができます。

◆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 4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 4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

①日高市健康ロコモ体操

②転倒予防に関する運動と講話

②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」ことなどどなたでも参加できます。

日時 4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

*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