

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5月1日号（毎月1回発行）

5月(皐月) 予定表



- 2日(土) 定例健幸ウォーキング(JR越生駅集合)
- 8日(金) 赤ちゃんひろば(ひだか子育て応援隊)
- 13日(水) スマホ・サポートコーナー
- 19日(火) ロコトレ教室[高萩地域包括支援センター]
- 20日(水) スマホ・サポートコーナー
- 20日(水) つながりの場[高萩地域包括支援センター]
- 22日(金) はつらつ健幸教室[高萩地域包括支援センター]
- 23日(土) 高萩南地区スポーツ協会総会
- 30日(土) グリーンアドベンチャー

公民館健幸サタデー（高萩北公民館と共催）

6月の定例健幸ウォーキング

《日光街道杉並木と運動公園を楽しもう》

約8.0km [日高市健幸ポイント事業対象]

- 日時 6月6日(土) 午前8時45分～正午頃
*雨天中止
- 集合 高萩北公民館(解散も)
- 対象 成人
- 指導者 日高市運動普及推進員の皆さん
- 参加費 無料
- 定員 30人(申込み順) *当日申込み不可
- 持ち物 飲み物、マスク(必要な方)など履きなれた運動靴でおいでください。
- 申込み 5月12日(火)から高萩北公民館へ
電話042-989-7322



ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば 5月は8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 公民館健幸サタデー
(高萩南地区スポーツ協会と共催)

第51回 高萩南地区

グラウンドゴルフ大会

[日高市健幸ポイント事業対象]

- 日時 6月13日(土) 午前9時～正午
*雨天中止
- 場所 日高総合公園スポーツ広場グラウンド
- 対象 高萩南地区にお住まいの方
- 定員 120人(申込み順)
- 参加費 無料
- 持ち物 運動しやすい服装、タオル、マスク(必要な方)
スティック・ボール(貸出し有)
健幸ポイント手帳(お持ちの方)
- 申込み 5月13日(水)から高萩公民館へ



公民館青少年教育事業

(ひだか憩いの森サポートクラブと共催)

★ グリーンアドベンチャー ★

- 日高総合公園の自然の中で「スタンプラリー」を楽しんで遊みましょう!!
- 日時 5月30日(土)
午後1時30分～3時
- 場所 日高総合公園(管理事務所前集合)
- 対象 小学生(3年生以下は保護者同伴)
- 定員 50人
- 参加費 無料
- 指導者 ひだか憩いの森サポートクラブ
- 持ち物 飲み物・マスク(必要な方)
- その他 動きやすい服装・運動靴
- 申込み 5月14日(木)から高萩公民館へ

◆ひだか憩いの森サポートクラブは、日高総合公園の花畑づくりなど、環境美化活動に取り組んでいるボランティア団体です。

公民館家庭教育事業

親子で遊ぼう！

☆おもちゃの広場とわくわく工作☆

「東京おもちゃ美術館」からグッド・トイがやってくる！木のおもちゃやめずらしいおもちゃで遊ぼう。簡単な工作コーナーもあるよ！

日時 6月6日(土)午前10時00分～11時30分

場所 和室・学習室

対象 0歳～小学3年生までの親子

定員 10組

参加費 無料

指導者 寺内葉子さん、寒川左智子さん

申込み 5月14日(木)から高萩公民館へ



公民館高齢者教育事業

5月のスマホ・サポートコーナー

～スマホを楽しく使いこなそう～

スマホの操作方法などを

講師が親切にアドバイスします！

期 日 5月13日(水)・20日(水)

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

(受付時間は11時15分まで・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

講 師 株式会社Co-areスマホ1年生

金澤さん、只松さん

申込み 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。



* 高萩地域包括支援センター*

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。フレイルの進行を遅らせ、元気な状態を取り戻していきましょう！

日 時 5月22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歯科衛生士によるオーラルフレイルと

口腔ケアについての講話

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～

「ロコトレ」は足腰の健康維持に効果があります。

日 時 5月19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腰痛予防の体操

③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～認知症について語れる場～

認知症の有無にかかわらず、ど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 5月20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。

申込み・問合せ

高萩地域包括支援センター

Tel042-984-3001

*** 仲間を募集! ***

☆スマイル体操ラピス〈体験教室〉☆

心も体もリフレッシュ♪

運動不足の解消に、みんなで一緒に音楽に合わせて体を動かして楽しいひとときを過ごしましょう！

日 時 5月21日(木)・28日(木)

午前10時～正午

場 所 高萩公民館多目的ホール

持ち物 飲み物 タオル バスタオル 室内履き

動きやすい服装

※申し込みは不要です。当日直接お越しください

●高萩健幸けん玉サークル●

けん玉は最高の脳トレ、筋トレです！

膝を使い、声を出し、仲間と笑って、心も体も若返る楽しい時間を過ごしませんか？

日 時 第2、第4水曜日 午前10時～正午

場 所 高萩公民館調理室(多目的室)

持ち物 飲み物 タオル(あればmyけん玉)

※申し込みは不要です。当日直接お越しください



*****令和8年度公民館職員です*****

よろしくお願いたします

館 長 市川徹

職 員 渡部紀子・田村鉄雄

小谷野孝子・清水ゆかり

*****お世話になりました*****

武藤あずさ

