

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9月1日号（毎月1回発行）

9月(長月)予定表



7日(月)放課後子ども教室(理科教室①)
9日(水)公民館企画運営委員会議
11日(金)赤ちゃんひろば[ひだか子育て応援隊]
12日(土)グラウンドゴルフ大会
14日(月)放課後子ども教室(理科教室②)
15日(火)日高ロコトレ教室[地域包括支援センター]
16日(水)つながりの場[地域包括支援センター]
19日(土)スマホサポートコーナー
25日(金)はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]
25日(金)放課後子ども教室(理科教室③)
27日(日)稲刈り体験
28日(月)スマホサポートコーナー

公民館健幸サタデー(高萩北公民館と共催)
[日高市健幸ポイント事業対象]

10月の定例健幸ウォーキング

～サイボク・智光山公園の自然を楽しむ～[約8.7km]

日時 10月3日(土)
午前8時45分～正午頃 *雨天中止

集合・解散 日高総合公園

対象 成人

定員 30人(申込み順) *当日申込不可

指導者 日高市運動普及推進員

参加費 無料

持ち物 飲み物、健幸ポイント手帳(お持ちの方)
*履きなれた運動靴でおいでください

申込み 9月9日(水)から高萩公民館へ

[日高市健幸ポイント事業対象](高萩北公民館と共催)

ひだか歴史名勝70選を巡る(第6回)

～高萩南北ふるさと散歩～

高麗川南部の古社寺と古の石造物を巡る[約7.5km]

日時 10月20日(火)
午前8時45分～正午頃*雨天中止

集合 JR高麗川駅 西口
(解散は生涯学習センターです)

対象 成人

定員 20人(申込み順) *当日申込不可

協力 のんびり萩っぽサポーターの皆さん

参加費 無料 小冊子配布します!

持ち物 飲み物、健幸ポイント手帳(お持ちの方)
*履きなれた運動靴でおいでください

申込み 9月30日(水)から高萩公民館へ

[日高市健幸ポイント事業対象]

令和8年度 第69回

高萩地区体育祭

(午前中のみ開催です)

日時 10月17日(土) 午前8時50分～
*雨天中止

会場 高萩中学校校庭

主催 高萩南地区スポーツ協会・高萩公民館

開会式 午前8時50分～

閉会式 午前11時50分(予定)

※駐車場に限りがあるため、お車でのご来場は
できるだけご遠慮ください。

詳しい内容はプログラムをご覧ください。



令和8年度高萩公民館文化祭

参加団体等募集



日頃の学習成果の発表の場です!
ぜひご参加ください



●作品展示 場所:高萩公民館【集会室等】

[展示資格] 団体、個人等 どなたでも

[展示期間] 11月7日(土)午前9時～午後4時
8日(日)午前9時～午後3時

[作品搬入] 11月6日(金)午後1時30分～

[作品搬出] 11月8日(日)午後3時～

●舞台発表 場所:高萩公民館【多目的ホール】

[出演資格] 公民館登録サークルの団体

[開催日時] 11月8日(日)午前10時～午後3時
*会場準備、司会進行等は出演団体に行って
いただきます。(10月2日(金)に打合せ会有)

[申込み]

9月11日(金)午後5時までに公民館窓口へ

※サークル団体以外、作品展示で

申し込みされる団体・個人の

方は9月18日(金)午後5時まで



公民館青少年教育事業

稲刈り体験

日時 9月27日(日)
午前10時～正午頃＊雨天中止
集合 高萩公民館
対象 小学生の親子
定員 10組(申込み順)
指導者 高萩でお米を作ろうの会
参加費 ひと家族1,000円(お米代)
持ち物 飲み物、手袋、タオル
(作業のできる服装でお越しください)
申込み 9月10日(木)から24日(木)までに
参加費を添えて高萩公民館へ
(午前8:30～午後5:00 日曜・祝日は除く)

公民館健康維持事業

[日高市健幸ポイント事業対象]

★スマホ・サポートコーナー★

スマホを健康に役立ててみませんか？
その他、スマホの操作方法に関することなど
講師が親切にアドバイスします！

期日 9月19日(土)・28日(月)
会場 高萩公民館 学習室または集会室
受付時間 午前9時30分～11時30分
(受付は11時15分まで)
※一人15分程度。

お待ちいただく場合があります。

内容 アプリのとり方、その他
講師 株式会社Co-areスマホ1年生
参加費 無料
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



《予告》10月は 10/6(火)、10/27(火)の予定です。

☆公民館フォトコーナー☆



＜夏休み萩っ子公民館＞
7/28「巣箱を作ろう」
毎年恒例の巣箱づくり。金づち
などの使い方を教わりながら、
立派な巣箱ができました！



ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば

9月は11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



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 9月25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認知症についてのお話(講師：
尚寿会病院認知症疾患医療センター職員)
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！」
できる足腰のトレーニングです。

日時 9月15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 ①日高市健康ロコモ体操
②全身運動と講話
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

〇つながいの場

～認知症をもっと知る場

& 認知症について語れる場～

9月は「認知症月間」です。「もっと知ろう、
もっと語ろう認知症」をテーマにみんなで話しませ
んか？

日時 9月16日(水)午後1時30分～3時
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(下記)へ
＊高萩地域包括支援センターの出張相談会～高齢者のな
んでも相談窓口～も同時開催しています(要予約)。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。

問合せ:高萩地域包括支援センター
TEL042-984-3001