

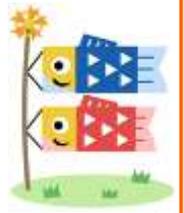


公民館 健幸サタデー

※ 笑顔で明るく ※

No.322 令和4年5月1日号

高萩北公民館だより



発行 日高市高萩北公民館

TEL 042-989-7322

FAX 042-989-9948

住所 〒350-1206 日高市大字旭ヶ丘997番地1

Email kitakou@city.hidaka.lg.jp

HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)

SGSおやしバンド 第10回 小さな音楽会

日時 5月28日(土) ※開場は開演30分前から

1部 開演 午前11時から1時間

2部 開演 午後1時30分から1時間

場所 高萩北公民館 第1集会室

演奏者 SGSおやしバンド(公民館登録サークル)

定員 1部・2部 各24人

[申し込み]

5月11日(水)から25日(水)までに

電話または直接高萩北公民館へ。

1部か2部どちらかお申し込みください。

※定員に達し次第、受付終了。



やってみようポッチャ

日時 6月11日(土) 午前9時~正午頃

場所 高萩北公民館 第1集会室

協力 高萩北地区体育協会

6月~1月実施

当日受付 直接お越しください

参加無料

毎月第2土曜日は公民館で

ポッチャを楽しもう!

高萩北地区体育協会による

ペタンクやモルックも

体験できますよ!

(雨天時はポッチャのみ)



父の日に贈ろう フラワーアレンジメント

お父さんに日頃の感謝を込めて...
フラワーアレンジメントをプレゼントして
みませんか!

日時

6月18日(土) 午前10時~正午頃

場所

高萩北公民館 第1集会室

指導者

山中由美子さん
(公民館企画運営委員)

定員

親子12組(お孫さんも可)

持ち物

マスク、手拭きタオル

参加費

1,000円(材料費)

[申し込み]

5月21日(土)から6月4日(土)
までに、参加費1,000円を添えて
直接、高萩北公民館へ。

受付時間は火曜日から土曜日の
午前8:30から午後5:00まで。

※定員に達し次第、受付終了。

6月 定例健幸 ウォーキング

高萩5つの街道を巡る

[ほぼ平坦な約9km]

日時

6月4日(土) *雨天中止

指導者

日高市運動普及推進員

対象

成人

定員

15人(申し込み順)

持ち物

マスク、飲み物、履きなれた
運動靴。

◇ 集合・解散 高萩公民館 ◇

[申し込み]

5月10日(火)から直接または電
話で高萩公民館へ。

☎ 042-989-2145

※定員に達し次第、受付終了。

日高おもちゃ
ドクターの会

日高おもちゃ病院

日時 6月11日(土)

会場 高萩北公民館 調理室

受付 午前9時から10時30分まで

返却 正午から午後1時まで



5月の除草作業 ご協力をお願いします

5/12日(木)・5/26日(木)

午前8:30から30分程度

※ 雨天中止。

※ 体調の悪い方はお休みしてください。

いつもご理解・
ご協力をいただき
ありがとうございます



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
公民館にお越しの際は 検温のうえ マスクを着用し
手指消毒を徹底するほか 参加者間の適切な距離を保ちましょう
体調不良の時は来館しないようにしましょう
また、公民館の使用中の換気、使用後の消毒等の徹底について
引き続きご協力をお願いいたします。

今後もよろしく
願います!



ひよこルーム

ひだか
子育て応援隊

赤ちゃんひろば

5/18 (水) 牛乳パック工作

毎月第3水曜日 午前10時～11時30分
0歳児～就園前のお子さんと保護者の遊び場、
おしゃべり・情報交換の場です

●10:30頃～おたのしみタイム●本の読み聞かせも●

5/26 (木)

毎月第4木曜日 午前10時～正午
ハイハイまでの赤ちゃんと保護者や
妊婦さんの交流広場です。

場 所 高萩北公民館 休養室
事前申し込みは不要。時間内の出入りも自由です。
問合せ 子育て総合支援センター ☎042-985-8020
※感染症拡大防止のため予告なく中止する場合があります



はつらつ健康教室～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、「健康」と
「要介護」の中間の段階とされています。

兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで進行を
遅らせ元気な状態を取り戻すことができます。

日 時 5月16日(月) 午前10時～11時30分

内 容 理学療法士によるの講話と運動
日高市健康ココモ体操

定 員 20名(事前に申し込みが必要)

日高ココモトレ教室

日高市健康ココモ体操は、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
腰を作るのにとても適しています

日 時 6月7日(火)
午後1時30分～3時

内 容 ①日高市健康ココモ体操
②腰の痛み予防

定 員 15名(事前に申し込みが必要)

場 所 高萩北公民館 第1集会室
対 象 高萩地域にお住まいの65歳以上の方
申込みは高萩地域包括支援センターへ ☎042-984-3001



令和4年度分館長さんを紹介しします(敬称略)

令和4年度公民館スタッフ

旭ヶ丘 江田 邦彰	日高団地3 小椋 裕二
高萩北 市田 忠	日高団地4 藁谷 道雄
駒 寺 新井 一弘	日高団地5 片桐 均
栄新田 北原 貴俊	日高団地6 菅野 吉美
森 高 吉野 康弘	高萩新宿 奥山 智晃
日高団地1 美松 長徳	日 高 台 木薮 佳子
日高団地2 伊野 國夫	相 原 紺野 真行

館 長	今田 麻弓
企画運営委員	三宅 弘子
	山中由美子
	川邊 泰博
	若林 清介
	池野 義一
職 員	上 浩一 ※
会計年度任用職員	石井美菜子
	荒井 光雄

今年1年どうぞよろしくお願います。

※4月からの新スタッフですよろしくお願います。
☆お世話になりました☆ 職員 大河原孝史