



※ 笑顔で明るく ※

No.326 令和4年9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 〒350-1203 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)

公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業

やってみよう ポッチャ!

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)

当日受付 直接お越しください

日時 9月10日(土)・10月8日(土)
午前9時~正午頃
場所 高萩北公民館 第1集会室・
ゲートボール場(第3駐車場)
協力 高萩北地区体育協会

公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業

10月 定例健幸 ウォーキング 小畔川沿いを歩く

[ほぼ平坦な約9km]

日時 10月22日(土)*雨天中止
午前8時30分~正午頃
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。
指導者 日高市運動普及推進員

◇ 集合・解散 高萩北公民館 ◇
[申し込み]
9月8日(木)から直接または電話で高萩北公民館へ。
※定員次第、受付終了。

健幸ポイント事業

美骨体操

ゴムバンドを使用した姿勢矯正の体験講座です。骨のゆがみを解消する体操で生活習慣による体の不調を予防しましょう!

日時 10月3日(月) または 10月10日(月) ←同じ内容です
午前9時30分から10時30分まで [申し込み]
場所 高萩北公民館 大集会室
対象 成人(どなたでも可) 9月13日(火)から直接または電話で高萩北公民館へ。
定員 各8人(申し込み順) ※定員次第、受付終了。
持ち物 運動の出来る服装、タオル、飲み物
講師 田中 規之さん(公民館登録サークル「美骨体操」指導者・日本カイロプラクティック連合会認定カイロプラクター)

健幸ポイント事業

はじめての ヒップホップ ダンス教室

軽快な音楽に合わせてダンスします。大人もヒップホップダンスでリフレッシュ!

日時 10月17日(月)、24日(月)、31日(月) 全3回の講座です
午後1時30分から午後2時30分まで [申し込み]
場所 高萩北公民館 大集会室
対象 成人(どなたでも可・シニア歓迎) 9月27日(火)から直接または電話で高萩北公民館へ。
定員 20人(申し込み順) ※定員次第、受付終了。
持ち物 運動靴(スニーカーなど)、タオル、飲み物
講師 重永 富子さん(公民館登録サークル「高萩北キッズダンス」指導者)

健幸ポイント事業

寿大学 <2> 和太鼓を愉しむ

力強い音色が体全体に響き渡る和太鼓。篠笛に合わせて、童歌や民謡などおなじみの曲を演奏します。演奏体験も行います。聴いて、奏でて、心地よい響きを楽しみましょう!

日時 10月19日(水)
午後2時から午後3時まで
場所 高萩北公民館 大集会室
協力 小春太鼓(公民館登録サークル)
定員 20人(申し込み順)
持ち物 飲み物(水分補給用)
申込み 9月21日(水)から、電話または直接、高萩北公民館へ



マイナンバーカードの申請手続きを市民課職員が出張サポートします

9月13日(火)・14日(水)・15日(木)

午後2時~4時 高萩北公民館 集会室

- マイナンバーが分かる資料(個人番号通知カード、個人番号通知書など)をお持ちください
- マイナンバーカード交付(受取)は後日、市役所の市民課窓口で行います

予約不要
お問い合わせは
市民課市民担当
☎989-2111

いつもありがとうございます

9月の除草作業

8日(木)・22日(木)

午前8:30から30分程度

よろしくお願ひします

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
お願いします!



ひよこルーム



9/21 (水) 毎月第3水曜日

午前10時～11時30分

0歳児から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

👏 **今回は手形スタンプ** 👏

👉本の読み聞かせもお楽しみに!

ひだか 子育て応援隊

高萩北公民館 2階和室

事前申し込み不要

時間内出入り自由

—問合せ—

子育て総合支援センター

☎042-985-8020

赤ちゃんひろば

9/22 (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。

※どちらも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
となるリスクが高くなった状態です。

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 9月20日(火) 午前10時～11時30分

内 容 ①うつ・認知症予防の講話
(講師：あさひ病院 認知症疾患医療センター)

②日高市健康ココモ体操

定 員 20名(事前に申し込みが必要)

日高口コレ教室

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 10月4日(火) 午後1時30分～3時

内 容 ①日高市健康ココモ体操
②メタボ予防の運動と講話

定 員 20名(事前に申し込みが必要)

対 象 高萩地域在住の65歳以上の方 場 所 高萩北公民館 大集会室
申込みは高萩地域包括支援センターへ ☎042-984-3001

高萩北公民館文化祭 10月29日(土)・30日(日)

芸能発表は中止します

感染拡大防止のため今年も中止します。

フリーマーケット出店募集

手作り品やリサイクル品等を販売しませんか?
(各日先着2店まで。サークルまたは個人に限ります。)

○会場(予定) 高萩北公民館玄関テラス
希望者は9月7日(水)から16日(金)まで
(日・月を除く日中)に高萩北公民館の窓
口へお越しください。

※**個人作品展**を希望する方も高萩北公
民館の窓口へお問い合わせください

公民館の事業から



胡弓サークル「胡弓研究会」の協力により、胡弓体験教室(7月
27日)を行いました。講師の指導で童謡「花嫁人形」のはじめ
の部分を練習し、最後は受講者のリクエストにより講師とサー
クルの皆さんによる胡弓の優雅な調べを楽しみました。

「胡弓研究会」は毎月第2・4水曜日の午前に活動しています。
会員募集中です!お問い合わせはお気軽に公民館へ。

