

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)

公民館健康サタデー

行楽弁当作り教室

いよいよ行楽シーズン到来ですね！
春の行楽に嬉しい折詰弁当を作ります！

- ・花巻き寿司 ・ミートローフ
- ・独活と若布とオレンジの辛し和え
- ・甘納豆羹ボール

※献立は市場状況により変更することがあります。

日時	4月22日(土) 午前9時30分～12時30分頃
場所	高萩北公民館 調理室
指導者	斉藤 初枝さん(料理サークル「独活の会」指導者)
対象	成人
定員	8名(申込み順)
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
参加費	1,000円(当日集金します。材料・折詰容器代)
申込み	4月8日(土)から4月19日(水)までに、直接または電話で高萩北公民館へ ※定員次第、受付終了します。

折詰弁当にして持ち帰ります

公民館健康サタデー

楽しいスポーツ吹矢教室

スポーツウェルネス吹矢は、的を狙って楽しむスポーツです。健康維持とストレス解消にとっても効果的です。
この機会に体験してみませんか。

日時	5月6日、13日、27日(土)の全3回
場所	高萩北公民館 大集会室
対象	市内在住の成人(18歳以上)
定員	10人(申し込み順、全3回参加の人を優先)
協力	日本スポーツウェルネス吹矢協会 日高かわせみ支部の皆さん(公民館サークル)
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物
申込み	4月8日(土)から直接または電話で高萩北公民館へ

参加無料

公民館健康サタデー 高萩公民館と共催

5月の定例健康ウォーキング

～越生 山吹の里、五大尊を歩く～
ほぼ平坦な約6kmのコース
山吹の里歴史公園、五大尊つつじ公園で自由散策時間とります。(入園料は300円)

日時	5月6日(土) 午前8時50分～正午頃 ※雨天中止
集合	高萩公民館(※現地解散)
対象	成人
定員	15人(申し込み順)
持ち物	飲み物、乗車賃、履きなれた運動靴 (必要な方のみ)入園料・昼食・マスク
指導者	日高市運動普及推進員の皆さん
申込み	4月12日(水)から直接または電話で高萩公民館 (電話 042-989-2145)へ

武蔵高萩駅から越生駅まで鉄道を利用します。(乗車賃往復500円程度)

公民館の利用についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用方法や、各部屋ごとの利用人数などに制限を設けていましたが、3月13日(月)以降は次のとおりとなっています。

- 利用時のマスクの着用を求めません。ただし、人との距離が近い、大声や対面での会話などの感染リスクが高い場面ではマスクの着用を推奨します。
 - 各部屋の収容人数の上限を、通常に戻しました。
 - 飲食の制限を解除しました。
- なお、次のことについては、引き続きご協力をお願いします。
- 入館時の検温・手指消毒を行う。
 - 定期的に換気を行う。
 - 部屋使用後は、机・いす・ドアノブ等の消毒を行う。

消毒液等はこれまで通り使用開始時に貸与します。

公民館敷地の除草作業にご協力をお願いします

毎年、公民館の除草作業には多くの利用者の皆様にご協力をいただきありがとうございます。

今年度も4月から10月まで行います。どうぞよろしくお願いいたします。

◇ 4月の除草作業日 ◇

11日(火)・25日(火)

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。

ひよこルーム



4/19 (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。

◆ 今月は鯉のぼり工作 ◆

●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
一問合せ

子育て総合支援センター
☎042-985-8020

赤ちゃんひろば

4/27 (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親子と
妊婦さんの交流広場です。

今月は鯉のぼりを作ります！

※どちらも感染症拡大防止等のため、
予告なく中止する場合があります

<ひだか子育て応援隊 スタッフ募集>

(問合せ) 子育て総合支援センター
☎ 042-985-8020



ひだか子育て応援隊では、高萩北公民館で毎月開催している「ひよこルーム」・「赤ちゃんひろば」で、お手伝いをしてくれる人を募集しています。一緒に、子育て親子を応援しませんか！まずは気軽に見学にいらしてください。(写真は3月15日に開催した「ひよこルームお楽しみ会」の様子です。)

高萩地域包括支援センターからのお知らせ

各教室、相談会、講座への申込み・問い合わせは ☎042-984-3001 へ

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が予防につながります。(定員30人)

日時 4月17日(月) 午前10時～11時30分
場所 高萩北公民館 大集会室
内容 ①フレイル予防の講話
②日高市健康口コモ体操
対象 65歳以上で高萩地域在住の人(申込み制)

日高口コレ教室 日高市健康口コモ体操

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。足腰の維持にとっても効果があり、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。(定員30人)

日時 5月2日(火) 午後1時30分～3時
場所 高萩北公民館 大集会室
内容 ①日高市健康口コモ体操
②膝痛予防
対象 65歳以上で高萩地域在住の人(申込み制)

個別相談会 もの忘れ・認知症など

日時 4月13日(木) 午後1時30分から3時30分まで
場所 高萩北公民館 調理室

地域包括支援センターが高萩北公民館に出張します。プライバシーに配慮した相談スペースを用意してお待ちしています。ご家族の相談もお受けします。(要予約)

認知症サポーター養成講座

日時 5月19日(金) 午後6時から7時30分まで
場所 高萩北公民館 大集会室
定員 20人

認知症サポーターの役割は、何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人はその家族への応援者になることです。講座終了後に希望者の個別相談をお受けいたします。申込時にお伝えください。

犬の登録と狂犬病予防集合注射

日時 4月14日(金) 午後2時30分～3時30分
場所 高萩北公民館 駐車場
問合せ 日高市環境課 ☎989-2111 (代表)
広報ひだか3月号もご覧ください

飼い主の皆さんへお願い

- ・犬を制御できる人が連れてきてください。
- ・当日は首輪をしっかりと締め、リードを短く持ってください。
- ・犬がフンをしたときは、飼い主が責任を持って始末してください。