

笑顔で明るく

平成29年10月号

# 高萩北公民館だより

No.267 平成29年10月1日発行 高萩北公民館 旭ヶ丘997-1

TEL042(989)7322 FAX042(989)9948



日高市マスコットくりっかー・くりっぴー

## 今月の寿大学

10月18日(水)  
午後2時～3時30分  
65歳からの老化を遅らせる  
運動のススメ  
講師：かきの樹はりきゅう整骨院  
院長 金島裕樹さん

## 館内清掃のお知らせ

10月22日(日)の午後は、業者による床のワックス清掃を実施するため、部屋の貸出ができません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



10月15日(日)  
はBJの日  
～便利を上手に使おう～  
高萩北地区青少年健全育成の会

## 童謡・唱歌をうたいましょう

# 歌声喫茶公民館

昔から歌い継がれてきた誰もが知っている歌、又、誰もが歌える童謡・唱歌を、明治↓大正↓昭和と年代を追ってピアノの伴奏で合唱します。

日時 11月8日(水)  
午後2時～3時30分

場所 高萩北公民館 第1集会室(1階)  
指導者 入間市音楽家協会会員 池山康子さん

対象 成人一般  
定員 80人(申込み順)  
持ち物 特になし

参加費 無料  
保育 希望者は、講座の申込み時にお申し出ください。

申込み 10月8日(日)から電話、または直接、高萩北公民館へ。

定員になり次第締め切りますのでお早目にお申し込みください。



## 10月の定例健康ウォーキング

[高萩公民館との合同ウォーキング]

テーマ 秋の森林公園を歩く[約9km]  
期日 10月21日(土) ※雨天中止  
集合 高萩公民館 午前7時50分  
解散 国立武蔵丘陵森林公園西口 正午頃  
交通 武蔵高萩駅から森林公園駅まで電車を利用します(片道600円[現金の場合])。また、解散後、森林公園西口から森林公園駅まで路線バスを利用できます(片道300円[現金の場合])。

対象 成人一般  
講師 運動普及推進員の方  
参加費 無料(入園料、電車賃等は自己負担)  
持ち物 入園料(410円[65歳以上210円])、電車賃、飲み物、タオル、帽子、生き活き手帳(お持ちの方)  
\*リュックなど両手を空けた歩きやすい格好・履きなれた運動靴でご参加ください。  
\*必要な方は、弁当をご持参下さい。

申込み 10月19日(木)までに電話または直接、高萩北公民館へ



## 公民館除草作業

10月の除草作業  
13日(金)  
8:30～9:00

皆様のご協力をお願いいたします。  
\*用具等は  
お持ちください。



## 公民館こども教室

### こども料理教室第2弾

### 自分だけのオリジナルなハンバーガーを作ってみよう

日時 10月28日(土) 午後1時～3時

会場 高萩北公民館 調理室(1階)

対象 小学生  
定員 16名(申込み順)

献立 ハンバーガー、ポテトフライ  
指導者 田中智春さん

参加費 500円(材料費)  
持ち物 エプロン、三角巾、飲み物、持ち帰り用容器

申込み 10月14日(土)から参加費を添えて、高萩北公民館へ。定員になり次第締め切りますのでお早目にお申し込みください。



# 脳イキキ教室

期 日 10月16日(月)  
 時 間 午前10時～11時30分  
 会 場 高萩北公民館  
 第1集会室(1階)  
 内 容 栄養と認知症予防の講話  
 日高市健康口コモ体操  
 対 象 概ね65歳以上の方  
 参加費 無料  
 申込み 事前申込み不要  
 問合せ 日高市高萩地域包括支援  
 センター  
 電話042-984-3001

# 第17回 高萩協議会 演芸大会

入場無料です。お気軽にご来  
 場ください。  
 日 時 10月29日(日)  
 開場 午前8時30分  
 開演 午前9時  
 場 所 高萩小学校 体育館  
 \*スリッパ等をご持  
 参ください。  
 主 催 日高市老人クラブ  
 連合会 高萩協議会

# 日高歌謡愛好会 第34回歌の発表会

日 時 10月14日(土)  
 正午開演  
 場 所 文化体育館  
 ひだかアリーナ  
 入場料 無料  
 問合せ 吉本 電話 090-4433-0812  
 ☆先着200名に粗品を差し上げ  
 ます。  
 ☆閉会后、福引抽選会があります。  
 会場でお待ちしています。

# ひよこルーム 「赤ちゃんひろば」は 今月は4・18日(水)です! 26日(木)です

親子の遊びの場に、ママ友作りの場に…。子育て応  
 援隊のひよこルームは、ママたちをお待ちしています。

時 間 午前10時～11時30分  
 対 象 就園前のお子さんと保護者の方  
 場 所 高萩北公民館 休養室  
 費 用 無 料  
 定 員 なし。申込みも不要。  
 問合せ 高萩北公民館へ



赤ちゃんひろばは、赤ちゃんと保護者の交流広場  
 です。これからママになる妊婦さんもお待ちしてありま  
 す。開催日は毎月第4木曜日です。

時 間 午前10時～正午  
 対 象 0歳児と保護者及び妊婦  
 場 所 高萩北公民館 休養室  
 費 用 無 料  
 定 員 なし。申込みも不要。  
 問合せ 日高市役所子育て応援課又は高萩北公民館へ



# 平成29年10月のカレンダー

日	曜	予 定	16	月	10:00～脳イキキ教室
1	日	8:00～高萩北地区体育祭	17	火	
2	月		18	水	10:00～ひよこルーム
3	火		14:00～寿大学		
4	水	10:00～ひよこルーム	19	木	
5	木		20	金	
6	金		21	土	7:50～定例健康ウォーキング
7	土		22	日	13:00～館内清掃
8	日		23	月	休館日
9	月	体育の日・休館日	24	火	
10	火		25	水	
11	水		26	木	10:00～赤ちゃん広場
12	木		27	金	
13	金	8:30～除草作業	28	土	13:00～こども料理教室第2弾
		9:00～文化祭前日会場準備	29	日	
14	土	9:00～高萩北公民館文化祭	30	月	
15	日	9:00～高萩北公民館文化祭	31	火	