

笑顔で明るく

平成30年1月号

高萩北公民館だより

No. 270 平成30年1月1日発行 高萩北公民館 旭ヶ丘997-1
TEL 042(989)7322 FAX 042(989)9948



日高市マスコットくりっかー・くりっぴー

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

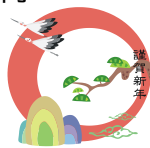
皆様には、ご家族お揃いで、健やかに新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

旧年中は、公民館の運営並びに体育祭や文化祭等の各事業に多大なるご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、今年は、戌年 いぬどしです。犬は、昔から「天張り子」や「天竺 いぬばこ」など安産母子の健康子育てのお守りとなっています。公民館では、今年も親子ふれあい講座「など子育てパパママを応援する事業を展開してまいります。

当公民館は、昭和57年に開館してから30年以上が過ぎています。これからも皆様に慕われる公民館を目指して励んでいきたいと思っております。

よろしくお願いいたします。



埼玉県コバトン健康マイレージ 20P

料理講習会

テーマ ～おいしい「ごはん」バリエーション～

日時 2月13日(火)
午前10時～午後1時
場所 高萩北公民館 調理室
対象 成人一般
定員 16名(申込み順)
メニュー カップ寿司など
指導者 北ヘルスメイトの皆さん
参加費 300円(当日集金)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、生き生き手帳(お持ちの方)、参加費
保育 保育希望者は、申し出てください。
申込み 1月4日(木)から電話又は直接、高萩北公民館へ

埼玉県コバトン健康マイレージ 20P

初めてのヨガ

心身のバランスを整えることに有効な「ヨガ」を体験しませんか。

日時 1月26日(金)
午前10時～11時30分
場所 高萩北公民館 第1集会室(1階)
対象 成人
定員 20名(申込み順)
参加費 無料
指導者 入貴子さん(高萩北公民館登録サークル「Cの会」と「バンブー」の指導者)
持ち物 飲み物、筆記用具、生き生き手帳(お持ちの方)
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 1月4日(木)から電話又は直接、高萩北公民館へ

埼玉県コバトン健康マイレージ 20P

2月の定例健康ウォーキング

高萩公民館と合同で実施します。
テーマ 大宮公園を歩く(ほぼ平坦な約10km)
期日 2月3日(土)*雨天中止
集合 高萩公民館
午前7時50分(厳守)
解散 大宮公園駅
午後2時頃(予定)
交通 武蔵高萩駅から大宮公園駅まで電車を利用
講師 運動普及推進員の方
対象 成人一般
費用 無料(乗車賃は自己負担)
持ち物 乗車賃(片道650円[現金の場合])、弁当(数物・お手拭き等)、飲み物、タオル、帽子、生き生き手帳(お持ちの方)など
*リュックなど両手を空けた歩きやすい格好・はきなれた運動靴でご参加ください。
申込み 2月1(木)までに電話又は直接、高萩北公民館へ

親子ふれあい講座Ⅰ ～親子で遊ぶ～

お子さんと一緒に遊んでいますか？
幼児期の子どもとのふれ合いは、その後の親子関係に大きな影響を与えていると言われています。
日時 1月27日(土)
午前10時～午前11時30分
会場 高萩北公民館 第1集会室(1階)
内容 「あそびうた」「つくってあそぼう」などの実習の合間に親子のふれあいの大切さについてのお話を聞きます。
対象 幼児(3歳～5歳程度)とその保護者
*お父さんの参加も歓迎です。
定員 16組(申込み順)
講師 埼玉県家庭教育アドバイザー 鹿ノ戸久美子さん・志賀康子さん
参加費 無料
持ち物 水分補給のための飲み物
保育 保育希望者は、講座の申込み時に申し出てください。
申込み 1月4日(木)から電話又は直接、高萩北公民館へ

かるかん饅頭 作りに挑戦!

日時 1月17日(水)
午後1時30分～3時30分
場所 高萩北公民館
対象 成人
定員 20名(申込み順)
講師 増田和雄さん
[高萩北公民館長]
参加費 300円(材料代)
*当日集金
持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用ランチパック
申込み 1月12日(金)から電話で高萩北公民館へ

1月14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

北ヘルスメイト主催

手づくり味噌教室

添加物が入っていない味噌を、
みんなで一緒に作りませんか。

日 時 2月3日(土)
午前9時～正午

*1月27日(土)午前9時から
正午までの間に大豆を公民館で
受取り、各家庭で煮たものを講
座当日にお持ちください。

会 場 高萩北公民館
調理室(1階)

指 導 北ヘルスメイトメンバー
定 員 10名(申込み順)

参加費 1500円(材料代)
*大豆受取り時に集金

持ち物 煮た大豆、煮汁、味噌を
作る容器、エプロン、三
角巾、筆記用具

申込み 1月4日(木)から高萩
北公民館へ

問合せ 代表 丸ノ内啓子
電話 042-985-7562

☆お 礼 ☆

昨年12月15日に公民館大掃
除を実施しました。公民館がピカ
ピカになり、よい年を迎えること
が出来ました。多くの皆様にご参
加いただき、ありがとうございます。

ひよこルーム

今月は17日(水)です

[3日(水)は冬休みです]

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
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

脳イキイキ教室

高萩地域包括支援センターから1月
の介護予防教室のご案内です。お気軽
にお越しください。

日 時 1月15日(月)
午前10時～11時30分
場 所 高萩北公民館
第1集会室(1階)

内 容 ①合唱
②日高市健康ロコモ体操

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

「赤ちゃんひろば」は

1月25日(木)です

赤ちゃんのいる親子の交流広場
です。これからママになる妊婦さ
んもお待ちしております。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

仲間を募集

いっしょに

楽しみませんか!

布恋人(パッチワーク)

パッチワークの基本を習い、楽し
く作品を作ります。

対 象 性別、年齢問わず

活動日時 第3木曜日

午前9時～正午

活動場所 高萩北公民館

会 費 月1,000円

指 導 者 斉藤叔子さん

植木延美さん

問 合 せ 磯谷(いそがい)

電話 042-989-5867



平成31年1月のカレンダー



日	曜	予	定	日	曜	予	定
1	月	年始休館日	元旦	17	水	10:00～ひよこルーム	
2	火	年始休館日				13:30～かるかん饅頭作りに挑戦	
3	水	年始休館日		18	木		
4	木			19	金		
5	金			20	土		
6	土	7:50～定例健康ウォーキング		21	日		
7	日			22	月	休館日	
8	月	休館日	成人の日	23	火		
9	火			24	水		
10	水			25	木	10:00～赤ちゃんひろば	
11	木			26	金	10:00～はじめてのヨガ	
12	金			27	土	10:00～親子ふれあい講座 I	
13	土			28	日		
14	日	B J の日		29	月		
15	月	10:00～脳イキイキ教室		30	火		
16	火			31	水		