



— 笑顔で明るく —

# 高萩北公民館だより



NO. 310 令和3年6月1日発行  
TEL 042 (989) 7322

高萩北公民館 旭ヶ丘997-1  
FAX 042 (989) 9948

## テリヤキバーガー作り!

自分だけのオリジナルな  
テリヤキバーガーを作ってみよう!

日時 6月26日(土) 午前10時~正午頃  
 場所 高萩北公民館 調理室  
 対象 小学4年生から6年生  
 参加費 500円(材料費)  
 内容 テリヤキバーガー作り  
 定員 8名(申込み順)  
 持ち物 エプロン、三角巾、飲み物、マスク、  
お持ち帰り用容器  
 指導者 田中智春 先生  
 申込み 6月12日(土)から6月19日(土)までに  
参加費を添えて直接高萩北公民館へ  
受付時間: 火~土曜の8:30~17:00  
 ※定員に達し次第、受付は終了します。



## おなか元気教室

腸を丈夫にすることが健康を支えるのに重要  
である「健腸長寿」の考えを基にした健康教室  
です。腸内環境を良くすると美肌効果や、便秘  
に効果があります。

日時 7月16日(金) 午前10時~11時  
 場所 高萩北公民館 第1集会室  
 対象 成人  
 参加費 無料  
 内容 乳酸菌パワーで免疫力アップ!  
 定員 20名(申込み順)  
 持ち物 筆記用具、マスク  
 講師 ヤクルト「おなかマスター」  
 申込み 6月24日(木)から7月13日(火)までに  
電話または直接、高萩北公民館へ。  
 ※定員に達し次第、受付は終了します。



参加される方は  
感染防止のため  
事前の検温と  
マスクの着用を  
お願いします

## ラケットテニス教室

柔らかいスポンジボールを使う  
室内のテニスです。初心者大歓迎!  
体を動かして爽やかな汗を流しませんか。

日時 6月13日(日)、20日(日)、26日(土)  
いずれも午前10時~正午  
 受付 9時45分から  
 場所 日高市文化体育館「ひだかアリーナ」  
 対象 小学4年生以上の市内在住・在勤・在学の方  
 人数 30人(先着順)  
 持ち物 運動のできる服装、体育館履き、マスク  
飲み物  
 参加費 600円(保険代等、初回集金)  
 申込み 6月1日(火)から6月10日(木)までに  
生涯学習課市民スポーツ担当へ電話または  
直接申し込んでください。  
 電話 042-989-2111(代表) 内線5537

## 日高市 ペタンク大会

小学生からお年寄りまで楽しめる  
とっても簡単なスポーツです!  
お友達や家族と参加してみませんか。

日時 6月19日(土) 午前9時開会 ※雨天中止  
 受付 8時30分から  
 場所 巾着田 多目的広場  
 対象 市内在住、在勤及び在学の方  
1チーム3~4名でご参加ください  
※4名の場合1名は補欠となります  
 参加費 無料  
 申込み 6月1日(火)から6月15日(火)までに  
生涯学習課市民スポーツ担当へ直接申し込  
てください。



日時 7月3日(土) 午前9時30分開会  
 会場 日高市文化体育館「ひだかアリーナ」  
 募集 16チーム(小学4年生以上の男女混合  
または女子のペア) <<大会参加費は無料>>

申込みは6月1日(火)から6月28日(月)までに市民スポーツ担当へ

目指そう  
感染者ゼロ!

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

ご協力を  
お願いします



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



## ひよこルーム 6/16(水)、7/21(水)

7/21は  
大型絵本です  
お楽しみに!

## 赤ちゃんひろば 6/24(木)

今月は  
保健師さん  
が来ます



★6月16日は「七夕飾り」をします!  
皆さんで短冊にお願いを書きましょう!

開催日は毎月第3水曜日です

時間 午前10時~11時30分  
対象 0歳児~就園前のお子さん



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歳児及び妊婦

場所 高萩北公民館 休養室  
定員 なし。申込み不要。時間内出入り自由です  
問合せ 子育て総合支援センター  
電話 042-985-8020

新型コロナウイルス  
感染状況により中止と  
なる場合があります



## 脳イキキ教室

~ 認知症予防のために、楽しみながらより良い  
生活の過ごし方について学んでみませんか ~

日時 6月21日(月) 午前10時~11時  
定員 20名  
内容 ①脳トレ(コグニサイズという頭の体操  
を加えた運動)  
②日高市健康ロコモ体操  
詳細は申込み先にお問合せください。



対象 高萩地域にお住まいの65歳以上の方  
場所 高萩北公民館 第1集会室  
申込み 高萩地域包括支援センターへ申込みしてください  
☎042-984-3001

## 日高ロコトレ教室

~ 日高市健康ロコモ体操は、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8日(火) 午後1時30分~2時30分  
定員 10名  
内容 ①ロコモ体操  
②骨粗鬆症を予防しよう  
[くりのき整骨院 松尾副院長]

事前に **無料**  
お申込みください

除草作業  
にご協力を  
6月11日(金)  
25日(金)

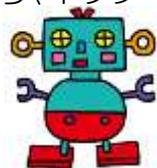
※雨天中止  
午前8時30分から  
(30分程度)  
※恐れ入りますが用具  
はご持参ください。  
※体調の悪い方はお休  
みしてください。

## 日高おもちゃ病院

壊れてしまったおもちゃを「日高おもちゃドクター  
の会」が無料で修理します

日時 6月12日(土)  
受付 午前9時~10時30分  
返却 正午~1時  
場所 高萩北公民館 調理室

\* 人に害を与える恐れがあるものは受付できません。  
\* 故障の状態により修理できない場合もあります。



## 7月の定例健康 ウォーキング

7月のウォーキング  
はお休みです。  
次回は10月です。  
皆様のご参加をお待  
ちしています。

