



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 〒350-1206 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)

行楽弁当 を作ろう



いよいよ行楽シーズン到来ですね！
素敵なお弁当を作って楽しみませんか？
春の行楽にぴったりな献立で折詰弁当を作ります！
甘味もあります！お楽しみに！

- ・桜エビのおこわ ・独活と牛肉の甘辛炒め
 - ・青菜の白和え ・厚焼き玉子 ・うぐいす餅
- ※献立は市場状況により変更する場合があります。

完成したお弁当は
お持ち帰りします。
(公民館で試食は
しません。)

日時 4月23日(土) 午前9時30分～正午頃
場所 高萩北公民館 調理室
指導者 斉藤 はつ恵さん
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(材料・折詰容器代)
申込み 4月6日(水)から4月16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：火曜日～土曜日の午前8時
30分から午後5時まで)
※定員に達し次第、受付は終了します。

夢いっぱい映画会

心温まる名作映画を上映します。
皆様のお申し込みをお待ちしております。

日時 5月7日(土) 午後1時30分～午後3時頃
場所 高萩北公民館 第1集会室
協力 グループ円(まどか)
定員 24人(申込順) 参加無料
申込み 4月16日(土)から4月30日(土)までに
電話または直接、高萩北公民館へ

上映
作品

- ◇ガッツ親父とオサム
(ガッツ石松ほか)
- ◇落語長屋お年寄りの交通安全
(桂歌丸、三遊亭小遊三、桂才賀)

5月 定例健康 ウォーキング

智光山公園まで歩く

[ほぼ平坦な約9km]

歩くことは健康づくりの第一歩。
みんなで楽しく歩きましょう。
(高萩公民館との共催事業)

◇ 集合・解散 高萩公民館 ◇

* 水分補給時以外はマスクの着用を
お願いします。

日時 5月7日(土) *雨天中止
午前8時30分～正午頃
指導者 日高市運動普及推進員
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。
無料
参加費 4月12日(火)から高萩公民館
申込み へ直接または電話で申し込
ださい。電話 042-989-2145

事前に申込が
必要だよ！



公民館敷地の 除草作業について

毎年、多くの利用者の皆様にご協力をいただいて公民館の除草作業を4月から10月までしています。

4月は次のとおり実施します。
13日(水)・27日(水)
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。

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

ひだか
子育て応援隊

赤ちゃんひろば

4/20(水) こいのぼり工作をします

毎月第3水曜日 午前10時～11時30分
0歳児～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

●10:30頃～おたのしみタイム●本の読み聞かせも●

場 所 高萩北公民館 休養室

事前の申し込みは不要。時間内の出入りも自由です。

問合せ 子育て総合支援センター ☎042-985-8020

※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

4月はお休みです

毎月木曜日 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。



はつらつ健康教室

～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、要介護状態となるリスクが高くなった状態で、「健康」と「要介護」の中間の段階とされています。

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 4月18日(月) 午前10時～11時30分

内 容 フレイル予防の講話

定 員 20名(事前に申し込みが必要)

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

申込みは高萩地域包括支援センターへ ☎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 4月5日(火)

午後1時30分～3時

内 容 ①日高市健康ロコモ体操

②膝の痛み予防

定 員 15名(事前に申し込みが必要)



【サークル紹介】会員募集!

和太鼓の醍醐味は身体全体に響き渡る力強く心地よい音色!

小春太鼓は毎週火曜日の午後4時から活動中です。八丈太鼓、大漁節などの伝統芸能、わらべ歌など篠笛と和太鼓による楽曲、自由打ちなどの練習を通して会員相互の交流をしています。

文化祭やお祭り、介護施設訪問などで発表しています。

一緒に演奏を楽しんで、心も体も活性化して、ストレスや運動不足もスッキリ解消しましょう!



小春太鼓