



※ 笑顔で明るく ※

No.334 令和5年5月1日号

高萩北公民館だより



公民館 健康サタデー

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)

令和5年度分館長さんの紹介については、紙面の都合上、6月公民館だよりに掲載いたします。

SGSおやじバンド 第11回 小さな音楽会

日 時 5月27日(土) ※開場は開演30分前から
開 場 午前 9時45分
開 演 午前10時15分から11時30分
場 所 高萩北公民館 大集会室

演奏者 SGSおやじバンド

(公民館登録サークル)

定 員 当日先着 100人(受付順)

※当日先着 定員に達し次第、受付終了。

駐車台数が少ないため乗合せ等で来館してください



公民館健康サタデー やってみようポッチャ

日 時 6月10日(土) 午前9時~正午ごろ
場 所 高萩北公民館 大集会室
協 力 高萩北地区体育協会

6月~1月実施

当日受付 直接お越しください

参加無料

毎月第2土曜日は公民館で
ポッチャを楽しもう！
高萩北地区体育協会による
ペタンクやモルックも
体験できますよ！
(雨天時はポッチャのみ)



公民館健康サタデー 父の日に贈ろう フラワーアレンジメント

お父さんに日頃の感謝を込めて...
フラワーアレンジメントをプレゼントし
てみませんか！

日 時 6月17日(土) 午前10時~正午ごろ

場 所 高萩北公民館 大集会室

指導者 山中由美子さん

(華道小原流師範・公民館企画運営委員)

定 員 小学4年生以上 20名

小学3年生以下は親子での参加可

持ち物 手拭きタオル・よく切れるはさみ

参加費 1,500円(当日集金)

日 時 6月3日(土) ※雨天中止

午前9時~正午ごろ

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 飲み物、履きなれた運動靴。

[申し込み]

5月20日(土)から6月3日(土)までに、電話または直接、高萩北公民館へ。
※定員に達し次第、受付終了。

◇ 集合 高萩公民館 解散 サイボク◇

[申し込み]

5月9日(火)から直接または電話で高萩公民館へ。(当日不可)

☎ 042-989-2145

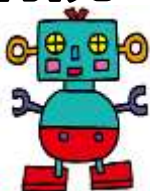
※定員に達し次第、受付終了。

6月 公民館健康サタデー 定例健康 ウォーキング サイボクまで歩く

日高おもちゃ
ドクターの会

日高おもちゃ病院

日 時 6月10日(土)
会 場 高萩北公民館 調理室
受 付 午前9時から午前10時30分まで
返 却 午前11時30分から午後12時30分まで



5月の除草作業 ご協力をお願いします

5/10日(水)・5/24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。



スマホなんでも相談会

日時 5月12日(金) 午前10時～11時半 5月24日(水) 午前10時～11時半

場所 高萩北公民館 5/12 調理室 ・5/24 集会室

対象 スマホをお持ちの方 講師 [スマホ教室]スマホ1年生

予約不要直接
お越しください。

夢いっぱい!映画会

日時 6月3日(土) 午後1時30分～午後3時頃

場所 高萩北公民館 大集会室

協力 グループ円(まどか)

定員 30人(申込順)参加無料

申込み 5月13日(土)から5月27日(土)までに電話または直接、高萩北公民館へ

上映
作品

【題名 ミラーを拭く男】

出演 緒形 拳 栗原小巻 他

脚本・監督 梶田征則

上演時間 120分

ひよこルーム

5/17(水) 手がたスタンプ

お子様の成長の記念に「手がた」をとりませんか?

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。

●絵本読み聞かせ・手遊びも楽しみに!●

ひだか
子育て応援隊

赤ちゃんひろば

5/25(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と保護者や
妊婦さんの交流広場です。



場所 高萩北公民館 和室 事前申し込みは不要。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

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 5月15日(月) 午前10時～11時30分

場所 高萩北公民館 大集会室

内容 理学療法士による講話と運動

日高市健康口コモ体操

定員 30名(事前に申し込みが必要)

日高口コレ教室

日高市健康口コモ体操は、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6日(火)

午後1時30分～午後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腰の痛み予防

定員 30名(事前に申し込みが必要)



個別相談会～もの忘れ・認知症など～

日時 5月11日(木)・6月8日(木)

両日とも午後1時30分～3時30分

場所 高萩北公民館 調理室

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おります。

認知症サポーター養成講座

認知症の人とその家族を支え、見守る応援者になろ
う!認知症の正しい知識や認知症の人への適切な接し
方を学んでみませんか?

日時 5月19日(土) 午後6時～午後7時30分

場所 高萩北公民館 大集会室

対象 日高市民、市内通勤・通学者

定員 20名(事前に申し込みが必要)

はつらつ健康教室・日高口コレ教室

個別相談会・認知症サポーター養成講座の申し込みは、

高萩地域包括支援センターへ ☎042-984-3001 に連絡してください。