



高萩北公民館だより



公民館健康サタデー

発行 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)

公民館健康サタデー 健康ポイント事業

やってみようポッチャ 6月～1月実施

毎月第2土曜日は公民館でポッチャを楽しもう！

高萩北地区スポーツ協会によるペタンクやモルックも体験できますよ！



日時 6月10日・7月8日・8月12日・9月9日・10月14日・11月11日・12月9日・1月13日 午前9時～正午頃

場所 高萩北公民館 大集会室・ゲートボール場（第3駐車場） ※雨天時はポッチャのみ

申込み 当日受付・参加費無料 協力 高萩北地区スポーツ協会

健康ポイント事業

スマートフォン講座 入門編 — 寿大学〈I〉—



日時 7月5日(水) 午後1時30分から午後3時30分まで
場所 高萩北公民館 大集会室
講師 スマートフォンアドバイザー (ソフトバンク株式会社)
定員 20人 (申し込み順)
申込み 6月16日(金)から、電話または直接、高萩北公民館へ

当日は筆記用具を
お持ちください

参加してみませんか？ おてだまくらぶ

布で作る簡単小物づくり ♡お茶を飲みながら楽しみませんか♡？(お子様の同伴OK！)

日時 6月24日(土) 午前10時から午前11時まで
場所 高萩北公民館 学習室
定員 10名
参加費 100円(材料・お茶代) 当日集金
持ち物 裁縫箱
申込み 三宅 989-7288 (6/5～)



・当日数種類の布地から好きなものを選んで作っていただきます。ミシンの用意もあります。また作品の見本は、高萩北公民館に展示してあります。ご覧下さい。

第21回ひだか寄席



日時 7月16日(日) 開場12時30分から
開演 13時から
場所 生涯学習センター視聴覚室
参加費 500円(当日集金)
出演者 三遊亭楽之介さん
出演者 桂しゅう治さん
他 アマチュア落語家・マジック
申込み 事前申し込みは不要
主催 ひだか落語の会
連絡先 hidaka_rakugo@gmail.com



星雲俳句会 参加者募集します

お互いの俳句で学びあいます。
自作の句を1句持参、
または見学だけでもOKです。
対象 どなたでも参加できます。
活動日 毎月第2水曜日
時間 午後1時から午後3時まで
場所 高萩北公民館
参加費 500円/月(初回無料)
連絡先 佐藤 985-2065

手編みサークルあじさい

手編みを基本から、楽しく一緒に
学びませんか？見学は自由です。
対象 どなたでも参加できます
活動日 毎月第1・第3木曜日
時間 午前10時から正午まで
場所 高萩北公民館
会費 1,500円/月
連絡先 小島 090-3812-5675



墨友会に参加しませんか

水墨画を趣味で始めませんか？
どなたでも水墨画が描けます
対象 どなたでも参加できます
活動日 毎月第1・第3木曜日
時間 午後1時30分から
午後4時まで
場所 高萩北公民館
連絡先 山崎 989-2777



『絵手紙ひまわり』サークル 6月26日(月)ミニギャラリーに作品を展示しています。



健幸ポイント事業 スマホなんでも相談会

日時 6月16日(金)・30日(金) 午前10時～11時半

場所 高萩北公民館 調理室

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。

ひよこルーム

6月21日(水)
七夕飾り



短冊にお願いを書いて
皆さんと一緒に笹に
飾りましょう

毎月第3水曜日 午前10時～11時30分
0歳児から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時30分ごろ～おたのしみタイム
●本の読み聞かせも

ひだか
子育て応援隊

赤ちゃん広場

6月22日(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 休養室

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 電話042-985-8020

はつらつ健幸教室～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 ①歯科衛生士による口腔ケアとフレイルについての講話

②日高市健康ロコモ体操

定員 30名(事前に申し込みが必要)

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っても適しています。

日時 7月4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日高市健康ロコモ体操

②股関節の痛み予防

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～

地域包括支援センターが高萩北公民館に出張します。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。

日時 6月8日(木)午後1時30分～午後3時30分 7月13日(木)午後1時30分～午後3時30分

場所 高萩北公民館 調理室

はつらつ健康教室・日高ロコトレ教室・個別相談会

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。

公民館からのお願い【降雨時の駐車場について】

テニスコート脇の駐車場について、砂利敷きの保護のため、降雨時及び降雨後のぬかるんだ状態の時は閉鎖していますので、第1駐車場が満車の際は敷地南側の第2駐車場をご利用ください。

なお、駐車台数には限りがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

6月の除草作業 ご協力お願いします。

6月8日(水)・22日(水) 午前8時30分から30分程度
※雨天中止、体調のすぐれない方はお休みしてください。

