



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 〒350-1203 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)

健康ポイント事業 第40回高萩北地区体育祭 開催を決定しました。

日時 10月1日(日) 午前9時から午前11時30分まで (雨天中止)

会場 高萩北小学校 校庭

主催 高萩北公民館 高萩北地区スポーツ協会

実施種目 分館対抗種目2種目、個人参加種目4種目

詳細については、9月1日号公民館だよりと一緒にパンフレットを配布いたします。



夏休み自主学習室の開放について

期間 7月23日(日)から8月27日(日)まで 利用時間 午前9時から午後5時まで
自主的な学習への支援を目的として、小中学校の夏休み期間中、公民館の空き部屋を自主学習室として開放します。※当日の空き状況等について、電話での確認をおすすめします。(事前予約はできません)
※8月5日(土)・6日(日)は埼玉県知事選挙予定のため開放しません。

公民館健康サタデー 健康ポイント事業

かんたん手作り教室

敬老の日におじいちゃんおばあちゃんに
フェルトを使った手作りの動物キーホルダー
を贈りませんか? メッセージを添えて

日時 9月16日(土) 午後1時30分～午後3時 場所 大集会室
対象 親子(年中さんから申込可・ハサミができれば1人でも参加できます。)
定員 10組(申し込み順) 参加費 無料
持ち物 使い慣れたハサミ 飲み物
指導者 三宅弘子さん (公民館企画運営委員)
申込み 8月15日(火)から電話または直接、高萩北公民館へ



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(3回目) 8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 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 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



※8月の除草作業はありません。次回9月の除草作業日

9月6日(水)・20日(水) 午前8時30分から30分程度 (雨天中止)

いつも綺麗にさせていただきありがとうございます。
体調のすぐれない方はお休みしてください。



～公民館からのお願い～公民館を使用の際に施設や備品等が破損したり、発見した場合は直ぐに事務室にお知らせください。

令和5年度日高市総合防災訓練を開催します！

訓練日 令和5年9月3日(日) ※小雨決行 サブ会場 午前10時から正午まで

訓練会場 ①メイン会場 日高市役所庁舎西側駐車場 ②サブ会場 高萩北公民館 大集会室

訓練概要 サブ会場 ・初期消火訓練・応急救護訓練・AEDを使用した心肺蘇生法習得訓練

※訓練指導は、消防団が行います。

※訓練詳細については、広報日高8月1日号・市のホームページで改めてお知らせします。

健幸ポイント事

スマホなんでも相談会

日時 8月17日(木)・24日(木) 午前9時30分～11時30分
場所 17日学習室・24日調理室 予約不要直接お越しください。
対象 スマホをお持ちの方 講師 [スマホ教室]スマホ1年生



ひよこルーム

8月16日(水)



ペープサート・紙芝居を
お楽しみにね！

毎月第3水曜日 午前10時から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。

●本の読み聞かせもお楽しみに♪

ひだか
子育て応援隊

赤ちゃん広場

8月24日(木)



毎月第4木曜日
午前10時から正午
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 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
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 8月21日(月)午前10時から11時30分

場所 大集会室

内容 ①栄養士による栄養とフレイル予防の講話
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 9月5日(火)午後1時30分から3時

場所 大集会室

内容 ①日高市健康ロコモ体操
②転倒予防の体操と講話

定員 30名 事前に申し込みが必要



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。

川越ひだか団地まつり・みこし担ぎ手募集！

今年も8月19日(土)、日高団地ロータリー・中央通りで川越ひだか団地まつりが、盛大に
開催されます。

まつりの実行委員会では、当日に神輿を担ぐ人を募集します。

集合 ひだか団地ロータリー本部前 (午後1時までに受付)

服装 Tシャツ等

履物 足袋、スニーカー等(サンダル等は禁止)

※希望者には祭り半纏をお貸しします。手拭いタオルはご持参ください。

問合せ 実行委員会事務局 電話 042-989-4185



高萩北中学校PTA活動 資源回収のお知らせ

高萩北中学校PTA主催の資源回収を9月10日(日)に実施します。皆様ご協力ください。

収集物 段ボール、古紙、ビン・カン ※布団類の回収は行いません。(詳細チラシ配布予定)