



# 高萩北公民館だより



公民館健幸サタデー

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)

## 第42回高萩北公民館文化祭

10月28日(土) 午前9時～午後4時 10月29日(日) 午前9時～午後3時

★作品展示・芸能発表会・体験コーナー・模擬店・バザー・フリーマーケット★

※公民館だより10月号と一緒に配布するプログラムを  
ご覧ください。



～高萩北地区健全育成の会より～

高萩北地区青少年健全育成の会では、文化祭の会場でバザーを開催します。これはリサイクルの推進と活動資金確保のために実施するものです。ご家庭で不要な未使用(または新品同様)の品物がありましたら、9月26日(火)から10月21日(土)までに高萩北公民館へお持ちください。(※名入りのガラス製品などはご遠慮ください。その他、バザー会場で販売するのは難しいと思われる品物は、お断りさせていただく場合がありますので、ご了承ください。)  
バザーの日時：10月29日(日)午前9時～午後3時 ぜひ、お買い上げにもご協力をお願いします。

### 公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業 (高萩公民館と共催)

#### 高萩南北ふるさと散歩 ～のんびり萩っぽ～

高萩地域内の歴史を巡り歩く約4.4km

日時 9月30日(土)午前9時～午前11時頃 \*雨天中止

集合・解散 高萩公民館

対象 成人

定員 20人(申込み順) \*当日申込不可 参加費 無料

持ち物 飲み物、健幸ポイント手帳(お持ちの方)、マスク(任意)

申込み 9月8日(金)から高萩公民館へ連絡して下さい。電話989-2145



### 公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業

#### やってみようポッチャ(4回目) 9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 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



#### ※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。



## 健幸ポイント事業

# 第40回高萩北地区体育祭

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



※詳しくは、公民館だより9月号と一緒に配布する『体育祭パンフレット』をご覧ください。

## 公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業 ～10月の定例健幸ウォーキング高萩南部を歩く～

(高萩公民館と共催) 平坦な約8kmをみんなで歩きます。

日 時 10月21日(土) 午前8時30分～正午 \*雨天中止 集合・解散 高萩公民館  
定 員 30人(申込み順) \*当日申込不可 対象 成人 参加費 無料  
持ち物 飲み物、健幸ポイント手帳(お持ちの方)、マスク(任意) \*履きなれた運動靴でおいでください。  
指導者 日高市運動普及推進員 申込み 9月8日(金)から高萩公民館へ 電話989-2145

## ひよこルーム

9月20日(水)



十五夜にちなんだ“うさぎ”の  
工作をします。  
紙芝居もお楽しみに!

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

9月28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 9月19日(火)午前10時から11時30分  
場 所 大集会室  
内 容 ①うつ・認知症予防の講話  
講 師 あさひ病院 認知症疾患医療センター職員  
②日高市健康ロコモ体操  
定 員 30名 事前申込み制

申込先 はつらつ健幸教室・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 ☎042-984-3001に連絡してください。

## 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 10月3日(火)午後1時30分から3時  
場 所 大集会室  
内 容 理学療養士による  
①ロコモ体操  
②有酸素運動と講話  
定 員 30名 事前申込み制



## サークル会員募集

### ヨガサークル フレッシュの会

心身ともに健康的なヨガを仲間と一緒に楽しみ  
ませんか

活動日 毎月第4金曜日 午前10時～正午  
参加費 500円/月  
問合せ 奥富 電話981-8710

### 墨友会

墨の濃淡で花や風景を一緒に描きましょう。  
まずは見学にお越しください。

活動日 毎月第1・第4木曜日 午後1時～4時  
参加費 2,000円/月  
問合せ 山崎 電話989-2777

## 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。