



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)

笑顔で明るく

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★

※公民館駐車場に限りがあります。自動車での来館はお控え願います。ただし、10月29日(日)は、丸美屋食品工業株式会社埼玉工場様のご協力にて従業員駐車場(押しボタン信号前)をお借りしております。



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(5回目) 10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 10月14日・11月11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



公民館健康サタデー 健康ポイント事業

楽しいスポーツ吹矢教室 参加者募集

スポーツウエルネス吹矢は、健康維持とストレス解消効果が期待され、生涯スポーツとして注目されています。一緒に始めてみませんか?

日時 11月11日・18日・25日の土曜日(全3回) 午後1時から3時まで

場所 大集会室

対象者 10人(申し込み順・市内在住の成人)

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装

講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会 日高かわせみ支部

申込み 10月10日(火)から高萩北公民館へ電話989-7322



日本スポーツウエルネス協会公認マスコット「スキヤット」



高萩北小学校区放課後子ども教室「輝多っ子アフターすく〜る」の再開に向けて

高萩北小学校区の子どもを対象に、月1回程度、放課後の小学校を安全・安心な子どもの活動拠点とし、地域の人材を指導者として、勉強やスポーツ・異学年交流等の取組む事業を年内から再開します。あなたの空いた時間を地域の子供たちのために少しだけ分けていただけませんか? 取り組みにご協力、興味のある方は、高萩北公民館までご連絡ください。 高萩北公民館 電話042-989-7322

公民館健康サタデー 健康ポイント事業 (高萩公民館と共催)

10月の定例健康ウォーキング

～高萩南部を歩く[平坦な約8km]～

日 時 10月21日(土) 午前9時00分～正午

集 合・解 散 高萩公民館

対 象 成人 参加費 無料

定 員 30人(申込み順) *当日申込不可

指導者 日高市運動普及推進員

※申込は高萩公民館へ042-989-2145

持ち物 飲み物、健康ポイント手帳(お持ちの方)、マスクは任意、履き慣れた靴で参加してください。

第10回 日高かわせみの里 ツーデーウォーク

開催日 11月25日(土)・26日(日) 雨天決行・荒天中止

会 場 日高市 巾着田 参加申込 11月7日(火)まで

※高萩北地区にお住まいの方で、ツーデーウォークに9月20日以降申込まれる方は、高萩北地区スポーツ協会から参加費の1/3(400円)が補助され800円となります。

詳しくは高萩北公民館にお尋ねください。電話042-989-7322



※10月の除草作業日 19日(木) 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。
今年度最後の除草作業となります。ご協力お願い致します。



ひよこルーム

10月18日(水)



ハロウィンの簡単
工作を行います。

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

10月26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 10月16日(月) 午前10時から11時30分

場 所 大集会室

内 容 ①理学療法士によるフレイル予防に
関する講話と運動

②日高市健康ロコモ体操

定 員 30名 事前申込み制

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 11月7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日高市健康ロコモ体操

②フットケアに関する運動や講話

定 員 30名 事前申込み制



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。(要予約)

日 時 10月12日(木) 午後1時30分～3時30分

場 所 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。