



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/> (日高市ホム・ジ)

健康ポイント事業

お正月を彩る寄せ植え教室

日時	12月16日(土) 午後1時～3時まで	場所	大集会室
講師	堀口金雄さん(堀口園芸)	参加費	1,500円
持ち物	園芸用スコップ、エプロン、ビニール手袋(軍手可)	定員	20名(申込み順)
申込み	11月15日(水)から参加費を添えて直接、高萩北公民館へ		



SGSおやじバンド クリスマスコンサート



日時 12月24日(日) 開場10時 開演 午前10時30分～11時30分
場所 大集会室
演奏 SGSおやじバンド(高萩北公民館登録サークル)
定員 70名(当日先着順)

～書き初め教室～新年を迎える前にチャレンジしよう!

日時	12月26日(火) 午後1時30分～4時ごろまで	場所	大集会室
講師	増岡法舟先生と法舟書道サークルの皆さん(高萩北公民館登録サークル)	参加費	無料
持ち物	お手本、習字セット、古新聞(持ち帰り用に)、書き初め用紙(多めに)	定員	20名(申込み順)
申込み	12月9日(土)から22日(金)までに電話または直接、高萩北公民館へ	対象	小学3年生～小学6年生

健康ポイント事業

～手作り味噌教室～一緒に作りませんか?

日時 令和6年1月20日(土) ①午前9時～ ②午前10時～ ③午前11時～
場所 調理室 参加費 1,700円 指導者 高萩北ヘルスマイトの皆さん(高萩北公民館登録サークル)
持ち物 煮た大豆とその煮汁(500ml程度)、マスク、味噌を作る容器、エプロン、三角巾、筆記用具
定員 各時間4名(合計12名)
申込み 12月9日(土)から12月23日(土)までに参加費を添えて直接、高萩北公民館へ

第42回文化祭

作品展示、体験コーナー、芸能発表
ご協力、ご来場の皆様ありがとうございました



第40回高萩北地区体育祭

優勝 相原分館 準優勝 日高台分館 3位 旭ヶ丘分館

4年ぶりの体育祭開催。
多くの方々に参加して
いただき楽しい時間を過ごして
いただきました。また片付
けの際、皆様のご協力に
より短時間で片付けること
が出来ました。



ご協力、ご参加の皆様ありがとうございました

ひだか
子育て応援隊

ひよこルーム クリスマス会

関 みか先生とあそぼう！ 親子たいそう&リズムあそび

※クリスマス工作もおたのしみに！サンタさんも来るよ〜♪

日時 12月20日(水) 午前10時から11時30分 場所 大集会室

参加費 無料 持ち物 水分補給・タオル・オムツ等

申込み 11月16日(木) 午前9時30分から、電話で申込み ※先着 親子15組

問合せ 子育て総合支援センター ぬくぬく 電話042-985-8020



つながりの場～認知症をもっと知る場&認知症について語れる場～

認知症の有無にかかわらず、「話したい」「聴いてほしい」ことなどどなたでも参加できる『つながりの場』を開催しています。

認知症サポーターの方の参加も大歓迎です。

日時 12月14日(木) 午後1時30分～3時30分 場所 調理室

高萩地域包括支援センターの出張相談会～高齢者のなんでも相談窓口～も同時開催しています。プライバシーに配慮した相談スペースを用意しております。(要予約)

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 12月18日(月) 午前10時から11時30分

場所 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

対象 高萩圏域の方

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っても適しています。

日時 令和6年1月9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膝関節の痛み予防

対象 高萩圏域の方

定員 30名 事前申込み制



つながりの場・はつらつ健幸教室・日高ロコトレ教室

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。

公民館ミニギャラリー 12月6日から12月25日までクリスマスパッチワークの作品を展示しています。ご来館の際にはぜひご覧ください。

公民館年末大掃除のお知らせ

日時 12月16日(土) 1部 9時から10時まで
2部 10時30分から11時30分まで
ご協力お願いいたします。

年末年始休館のお知らせ

12月29日(金)から1月3日(水)までは休館日です。来年もどうぞよろしく願いいたします。