



高萩北公民館だより



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)

謹賀新年

日頃より公民館事業にご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。
皆様にとって輝き多き年になりますよう心より祈念いたします。

令和6年元旦 高萩北公民館職員一同

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(8回目) 今年度最後となります

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 令和6年1月13日(土) 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



公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業 高萩南北ふるさと散歩~のんびり萩っぽ~

(高萩公民館と共催) 女影路の歴史を巡り歩く 約5.1km

日時 令和6年1月20日(土) 午前9時集合~11時頃解散 ※雨天中止 集合・解散 高萩公民館

定員 30人(申し込み順) 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)

*途中1時間ほどトイレのないコースを歩きます。*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 1月5日(金)から電話(989-2145)または高萩公民館へ(当日申込み不可)

公民館健幸サタデー 2月の定例健幸ウォーキング ~川越まちなか巨樹・名木めぐり~

(高萩公民館と共催) 平坦な約7.1kmをみんなで歩きます

集合 東武東上線 川越駅

日時 令和6年2月3日(土) 午前9時集合~正午頃解散 ※雨天中止

解散 西武新宿線 本川越駅

定員 30人(申し込み順) 対象 成人 参加費 無料

持ち物 飲み物、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 1月10日(水)から電話または直接高萩北公民館へ(当日申込み不可)

公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業 ~消しゴムはんこ体験教室~

彫って楽しい消しゴムはんこちょっとしたコツをつかめば自分だけのオリジナルはんこを作れます。2回の講座で彫り方やインクの濃淡の出し方など基本的なことを学びます。(ポイントは1月27日(土)のみです)

日時 令和6年1月27日(土)、2月3日(土) 午後1時から3時まで

場所 調理室 対象 2日間参加が可能な方で中学生以上ならどなたでも 定員 各回8人

参加費 700円(材料費・当日集金) 持ち物 筆記用具、ある方は彫刻刀(丸、三角)、カッターナイフ、マット

指導者 EMIさん(消しゴムはんこSunny講師)

申込み 1月13日(土)から電話または直接、高萩北公民館へ

~ 料理講習会 冬のあったかごちそうごはん ~

ヘルスメイト高萩北支部との共催事業

日時 令和6年2月9日(金) 午前10時~午後1時30分まで

場所 調理室 参加費 300円(当日集金) 定員 12名(申し込み順)

持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申込み 1月27日(土)から電話または直接、高萩北公民館へ

館内清掃のお知らせ

◆ミニギャラリー展示作品募集◆

令和6年2月4日(日)は館内の床ワックス清掃を行うため部屋の利用はできません。

※テニスコートの利用、図書館の本の貸出・返却は可能です。

来館する方々に作品を鑑賞していただくことを目的として、高萩北公民館のロビーにミニギャラリー「なみきみち」を設置しています。個人作品の展示も可能ですので、ご希望の方は公民館までお問合せください。

公民館健幸サタデー ハンドメイドハーブソープ教室

日 時 令和6年2月17日(土) 午前9時30分から正午まで
場 所 調理室 対象 成人 定 員 8名(申し込み順)
参加費 1,500円(材料代) 指導者 田中 悠子さん
持ち物 牛乳パック2本(1Lのもの)、保温用布(ひざ掛けなど)、エプロン
ゴム手袋、眼鏡(眼の保護用)、手拭きタオル
申込み 1月13日(土)から参加費を添えて直接高萩北公民館へ 火曜から土曜の8:30から17:00まで

高萩北地区青少年健全育成の会活動報告

花植えプロジェクト活動

6月に続き2回目の実施でした。両日とも高萩北地区青少年健全育成の会推進員が活動に参加していただき、きれいな花壇が出来ました。

12月3日(日) 高萩北小

12月7日(木) 高萩北中



ひよこルーム

令和6年1月17日(水)

節分の鬼の面を作って
豆まきしましょう



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

赤ちゃん広場

令和6年1月25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。
保健師が来訪します。



場 所 和室
事前申込みは不要。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 めくめく
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 令和6年1月11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 令和6年1月15日(月) 午前10時から11時30分

場 所 大集会室

内 容 ①耳のフレイル予防の講話

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ても適してい
ます。

日 時 令和6年2月6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肩・首の痛み予防に関する運動と講話

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。