



高萩北公民館だより



発行 高萩北公民館 住所 〒350-1203 日高市大字旭ヶ丘997番地1
TEL 042-989-7322 Email kitakou@city.hidaka.lg.jp
FAX 042-989-9948 HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)

公民館健康サタデー

行楽弁当作り教室

春の行楽に嬉しい折詰弁当を作ります！

- ・ 鮭入り菜飯の茶巾寿司
- ・ チキントマトソテー 筍添え
- ・ 桜餅



※献立は市場状況により変更することがあります

日時
場所
指導者

4月20日(土) 午前9時30分～12時30分
高萩北公民館 調理室

斉藤 はつ恵さん

料理サークル「独活の会」指導者

成人

16名(申込み順)

エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル

1,000円(当日集金します。材料・折詰容器代)

4月6日(土)から4月17日(水)までに、

直接または電話で高萩北公民館へ

※定員次第、受付終了します。

対象
定員
持ち物
参加費
申込み

公民館健康サタデー

高萩公民館共催事業

高萩南北ふるさと散歩 のんびり萩っぽ

高萩中央部の石造物を巡り歩く
約4.5km

日時
集合・解散

4月13日(土) 午前9時～11時頃

武蔵高萩駅あさひ口

対象

成人

定員

15人(申し込み順)

協力

のんびり萩っぽサポーターの皆さん

持ち物

飲み物、履きなれた運動靴

申込み

3月16日(土)から

直接または電話で高萩北公民館へ

特別家庭教育講演会

社会とのつながりや人情断など、笑いを交えて
お話しいただきます。

日時 3月24日(日)

開場 午後1時30分～

開演 午後2時～



場所 日高市総合福祉センター「高麗の郷」

対象 どなたでも(事前申込なし・先着順)

参加費無料

人数 200人(会場の定員が満員の場合
は、お断りする場合がございます。)

講師 学校法人秋草学園理事長

兼秋草学園短期大学学長

北野 大氏

演題 「北野家の躰(しつけ)と家族愛
～母は強し」弟は「たけし」～

問合せ 市内各公民館

(火～土8:30～17:00 ※祝日除く)

公民館健康サタデー

やってみようポッチャ

日時 4月13日(土) 午前9時～正午ころ

場所 高萩北公民館 大集会室

協力 高萩北地区スポーツ協会



当日受付 直接お越しください

第2土曜日は公民館でポッチャを楽しもう！

ペタンク・モルックも体験できますよ！

(雨天時はポッチャのみ)

4月の除草作業

ご協力をお願いします。

4/9(火) ・ 4/23(火)

午前8:30から30分程度

※雨天中止

※体調の悪い方はお休みしてください。

日高市民さくらまつり開催のお知らせ

さくら公園(ベイシアひだかモール店敷地内)で「日高市民さくらまつり」を開催いたします。
今年で最後のさくらまつり開催です。皆様のご参加をお待ちしております。

開催日 3月24日(日) 午前10時から午後3時まで

主催 日高市民さくらまつり実行委員会 問い合わせ 前日までに高萩北公民館へ



ひよこルーム

今月はお休みです

ひだか
子育て応援隊

高萩北公民館2階和室
事前申し込み不要
時間内出入り自由
—問合せ—

子育て総合支援センター

☎042-985-8020

赤ちゃんひろば

3/28(木) 毎月第4木曜日

午前10時～正午
ハイハイまでの赤ちゃん親子と
妊婦さんの交流広場です

高萩北地区地域学校協働本部から—輝多っ子サポーターズ 活動報告—

これまでも多くの方にご協力いただきました、高萩北地区青少年健全育成の会による「高萩北中学校の生徒の皆さんとの地域清掃活動を、2月16日(金)に実施しました。



☆高萩北地区地域学校協働本部(高萩北公民館)では小中学校を応援する活動を展開し「できるときに、できることを」協力してくださる輝多っ子サポーターズのメンバーを引き続き募集中です。皆さまのご参加をお待ちしております。

薬剤師から学ぶ! 認知症予防 ～自分でできる認知症予防と治療薬について～

日時 3月19日(火) 午前10時～11時30分

場所 大集会室

内容 薬剤師による認知症予防の講話

「最新認知症治療薬レカネマブ」についても話してもらいます

包括支援センター職員から日高市の認知症事業についての説明

対象 高萩圏域の方 定員 30人 申込み制

申込み 日高市高萩地域包括支援センター ☎042-984-3001

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 3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 3月18日(月) 午前10時から11時30分

場所 大集会室

内容 ①管理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

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 4月2日(月) 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転倒予防の体操と講話

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。