



# 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/ (日高市ホムページ)

## 公民館からのお知らせ

大規模改修工事に伴う全面休館（7月から9月）のため、7月分の公民館利用予約を行いません。  
ご注意ください。詳細につきましては、高萩北公民館へ問合せください。

## SGSおやじバンド 第12回 小さな音楽会

日時 5月18日(土) ※開場は開演30分前から 演奏者 SGSおやじバンド (公民館登録サークル)  
開場 午前9時30分 定員 当日先着 70人(受付順)  
開演 午前10時から11時30分 ※当日先着 定員に達し次第、受付終了  
場所 高萩北公民館 大集会室 駐車台数が少ないため、乗合せ等で来館してください。



### 公民館健幸サタデー

## 父の日に贈ろう フラワーアレンジメント

お父さんに日頃の感謝を込めて・・・  
フラワーアレンジメントをプレゼント  
してみませんか！



日時 6月15日(土) 午前10時から正午ごろ  
場所 高萩北公民館 大集会室 6月から健幸ポイント事業  
指導者 山中 由美子さん(華道小原流一級家元協教授)  
定員 小学6年生以上 20人(小学5年生以下は保護者同伴で参加可)  
※成人の方も参加できます。  
持ち物 手拭きタオル、よく切れるはさみ、持ち帰り用の大きな袋  
参加費 1,500円(当日集金します。)  
申込み 5月21日(火)から6月4日(火)までに直接または電話で  
高萩北公民館へ ※定員に達し次第、受付終了します。

## グラウンド・ゴルフ大会

日時 5月25日(土) 雨天中止  
集合場所 高萩北小学校 グラウンド  
対象 小学生の部・一般の部  
受付 一般の部 午前8時30分  
小学生の部 午前11時  
競技 午前9時開始 8ホール2ラウンド 計16ホール 主催 高萩北地区スポーツ協会



参加申込 当日現地受付(参加費無料)  
持ち物 用具等は不要ですが、クラブとボールをお持ちの方は、  
ご持参ください。  
運動の出来る服装で、水分補給、雨天対策を各自で  
行ってください。

### 公民館健幸サタデー

高萩公民館共催事業

## 6月の定例健幸ウォーキング

6月から健幸ポイント事業

智光山公園のバラとユリを見に行きましょう。

日時 6月1日(土) 午前8時50分から正午ごろ 指導者 日高市運動普及推進員の皆さん  
集合 高萩公民館 (解散も高萩公民館です) 持ち物 飲み物、履きなれた運動靴  
対象 成人 申込み 5月10日(金)から直接または電話で高萩公民館へ  
定員 30人(申込み順) 電話 042-989-2145(当日不可)

### 公民館健幸サタデー

## 夢いっばい映画会

### 【上映作品】 ホテル

激動の昭和を生き抜いた特攻隊の生き残りである男と、その妻の人生を描く人間ドラマ  
日時 5月25日(土) 午後1時30分から午後3時ごろ  
場所 高萩北公民館 大集会室 出演 高倉 健 田中裕子 他  
協力 グループ円(まどか) 脚本・監督 竹山 洋 降旗 康男  
定員 30人(申込み順) 参加無料 上演時間 114分  
申込み 5月10日(金)から5月24日(金)までに直接または電話で高萩北公民館へ



日時 5月11日(土)・6月8日(土) 午前9時から正午ごろ  
 場所 高萩北公民館 大集会室・ゲートボール場(第3駐車場)  
 対象 どなたでも参加できます。当日受付 直接お越しください。  
 参加費 無料  
 協力 高萩北地区スポーツ協会  
 問合せ 高萩北公民館



ひよこルーム

5月15日(水) (毎月第3水曜日)  
 午前10時から午前11時30分  
 手がたスタンプをとりませんか!  
 絵本読み聞かせ・手遊びもお楽しみに!!



ひだか  
 子育て応援隊

赤ちゃんひろば

5月23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親子と  
 妊婦さんの交流広場です。

場所 高萩北公民館 2階和室  
 申込み 事前申込み不要 ※時間内の出入り自由  
 問合せ 子育て総合支援センター 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 5月9日(木) 午後1時30分から3時30分  
 場所 高萩北公民館 調理室 (要予約) 高萩地域包括支援センター 042-984-3001  
 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。

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 5月20日(月) 午前10時から11時30分  
 場所 高萩北公民館 大集会室  
 内容 ①理学療法士によるフレイル予防の講話と運動  
 ②日高市健康ロコモ体操

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 6月4日(火) 午後1時30分から3時  
 場所 高萩北公民館 大集会室  
 内容 理学療法士による①日高市健康ロコモ体操  
 ②股関節の痛み予防に関する運動と講話

はつらつ健幸教室 対象 65歳以上で高萩地域在住の人  
 日高ロコトレ教室 定員 30人(申込み制) 高萩地域包括支援センター042-984-3001

いやしの音楽会

日本の胡弓・三味線・ギター・日本舞踊による音楽会です。

日時 6月7日(金) ※入場無料  
 開場 午後12時30分 問合せ 胡弓研究会 事務局 新井  
 開演 午後1時から4時 電話 042-989-6889  
 場所 日高市総合福祉センター 「高麗の郷」 研修室



除草作業にご協力をお願いします。

利用者の皆様にご協力をいただき、公民館の除草作業を実施しております。今月の実施日は下記のとおりです。

日時 5月8日(水)・5月22日(水) 午前8時30分～9時までの30分程度  
 (雨天中止) 体調のすぐれない方はご遠慮ください。



お詫びと訂正

高萩北公民館だより4月号に掲載いたしました『令和6年度分館長を紹介します』のなかで、  
 分館長のお名前に誤りがありました。  
 正しくは、『旭ヶ丘 江田邦彰』様、『森高 原田智広』様、『日高団地6 野島智明』様です。  
 お詫びして訂正いたします。