



高萩北公民館だより



発行 高萩北公民館

TEL 042-989-7322

Email kitakou@city.hidaka.lg.jp

HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)



高萩北公民館からのお知らせ

高萩北公民館の休館期間中、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。
10月1日の再開館に向けて、大規模改修工事が進められております。

再開館に際しましては、①施設の予約方法 ②使用できる部屋の制限等 従来と異なります。詳しくは、再開館が確定した段階で『臨時号 高萩北公民館だより』及び市ホームページにてお知らせいたします。

また、登録サークル団体の代表者の方には、施設予約方法について通知いたしますので、お待ちください。

注意事項

※1 工事進捗状況により、開館時期が変更になる場合もあります。

※2 施設内部について、使用可能になりますが、外壁工事・外構工事が続きます。

利用者の安全確保のため、立ち入り制限する場合があります。

高萩北公民館長



第41回高萩北地区体育祭



日時 10月6日(日) 午前9時から正午

会場 高萩北小学校 校庭

【雨天 高萩北中学校 体育館】

主催 高萩北公民館・高萩北地区スポーツ協会

実施種目 分館対抗種目3種目、個人参加種目4種目

※自由参加・事前登録なし

皆さん、
参加してください!!



※詳しくは、公民館だより9月号と一緒に配布する『体育祭パンフレット』をご覧ください。

公民館健幸サタデー

健幸ポイント事業

高萩公民館と共催

10月の定例健幸ウォーキング

樹齢1000年の大木を巡る 【約9.0km】

日時 10月26日(土) 午前8時50分から正午ごろ ※雨天中止

集合・解散 武蔵高萩駅 あさひ口

対象 成人 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

参加費 無料

持ち物 飲み物、健幸ポイント手帳(お持ちの方) ※履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 9月13日(金)から高萩公民館へ連絡してください。電話042-989-2145



輝多っ子アフターすく～るスタッフ募集



輝多っ子アフターすく～る実行委員会では、令和6年度の「輝多っ子アフターすく～る」を開催するにあたり、実行委員を募集します。「輝多っ子アフターすく～る」とは、月1回、放課後の小学校等を使い、地域の方を指導者としながら、勉強やスポーツ・文化活動、異学年交流等の取組を推進する事業です。子どもたちが、より安全に、楽しく活動するためには、一人でも多くの方の協力が必要となります。実行委員として登録していただいた方には、活動回数に応じて、謝礼をお支払いします。詳しくは、高萩北公民館へお問い合わせください。



ひよこルーム

9月18日(水) (毎月第3水曜日)
午前10時から午前11時30分
対象 0歳児～就園前のお子さん
十五夜



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

9月はお休みです。

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 高萩公民館 和室 (※高萩北公民館は休館中のため変更になっています。)
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 9月12日(木) 午後1時30分から3時30分

場所 高萩公民館 多目的室(調理室) (※高萩北公民館は休館中のため変更になっています。)

(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～

日高口コトレ教室

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す。
「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 9月17日(火) 午前10時から11時30分

場所 高萩公民館 多目的ホール

※高萩北公民館は休館中のため変更になっています。

内容 ①うつ・認知症予防の講話
②日高市健康ロコモ体操

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。
足腰の維持にとっても効果があり、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 10月1日(火) 午後1時30分から3時

場所 高萩公民館 多目的ホール

※高萩北公民館は休館中のため変更になっています。

内容 理学療法士による①日高市健康ロコモ体操
②転倒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
日高口コトレ教室 定員 30人(申込み制) 高萩地域包括支援センター 042-984-3001

除草作業中止のお知らせ



休館中のため、9月の除草作業は、中止です。
※次回、10月17日(木)の除草作業も 中止になりました。

