



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 FAX 042-989-9948
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

令和6年7月から大規模改修工事に伴い休館していました高萩北公民館は、10月1日(火)午前8時30分に再開館(プレオープン)いたしました。

館内の床の張替えやバリアフリー化、トイレの全面改修により、幅広い世代の方々が利用できる施設になりました。また、保育室には、幼児用トイレが新たに設置され、子どもたちが快適に過ごせる空間にもなっています。新しく生まれ変わった『高萩北公民館』へ、ぜひお越しください。

高萩北公民館職員一同

～ 利用者の方へお願い ～

引き続き、外壁工事、外構工事が行われており、工事関係車両や材料置き場として駐車場利用スペースが制限されます。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いします。

第43回高萩北公民館文化祭

日時 11月16日(土)・11月17日(日) 両日ともに 午前9時から午後3時

会場 高萩北公民館

内容 作品展示、芸能発表会、体験コーナーなど予定。

※詳しくは、公民館だより11月号と一緒に配布する『プログラム』をご覧ください。

☆サークル等文化祭参加代表者説明会☆

サークル、団体の文化祭参加代表者説明会を10月16日(水)午後1時30分から行います。

公民館健幸サタデー

やってみようポッチャ

健幸ポイント事業

日時 10月12日(土) 午前9時から正午ごろ

場所 高萩北公民館 大集会室 ※ベタンク・モルックは都合によりできない場合があります。

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



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 指導者 日高市運動普及推進員

対象 成人 定員 30人(申込み順)

参加費 無料 ※当日申込不可

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 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。

埼玉県産のお米

ヘルスメイトクッキング教室

「彩のかがやき」をたくさん食べよう

日 時 11月28日(木) 午前10時から正午
場 所 高萩北公民館 調理室
対 象 成人 定 員 12人(申込み順)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
参加費 300円(当日集金します。)

ささみと大葉のピカタ、トマトグリル、野菜だしのミネストローネ、オレンジゼリーを作ります。

申込み 10月15日(火) から直接または電話で
高萩北公民館へ(※定員になり次第受付終了)



ひよこルーム

10月16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
ハロウィン

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

10月24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。

保健師が来訪します。



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 10月10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

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。(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 10月21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に関する講話と運動
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。
足腰の維持にとっても効果があり、転倒や骨折をしない
足腰を作るのにとても適しています。

日 時 11月5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腰痛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

除草作業中止のお知らせ



10月17日(木)の除草作業は、中止です。

