



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)



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
場所 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。



※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。
※公民館駐車場に限りがあります。自動車での来館はお控え願います。ただし、11月17日(日)は、丸美屋食品工業株式会社埼玉工場様のご協力にて従業員駐車場(押しボタン信号前)をお借りしています。

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



第41回高萩北地区体育祭を行いました!



日時 11月9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
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



去る10月6日(日)第41回高萩北地区体育祭を開催しました。
小雨の降るなか、多くの方々に楽しく参加していただきました。
また準備から片付けまで役員の皆様、お疲れさまでした。

優勝 駒寺分館
準優勝 日高台分館
第3位 相原分館



公民館健幸サタデー

寿大学①

夢いっぱい映画会

健幸ポイント事業

上映作品 『泥棒と殿様』 『ひとことのやさしさ』 二本立て

日時 12月7日(土) 午後1時30分から3時30分ごろ
場所 高萩北公民館 大集会室
定員 30名(申込み順)
指導者 グループ円(高萩北公民館登録サークル)
申込み 11月12日(火)から電話または直接高萩北公民館へ

『泥棒と殿様』
出演:火野正平、夏八木勲、橋爪淳
泥棒と若殿の身分を超えた友情物語

『ひとことのやさしさ』
人の生命を護る看護師という職業を通して、勇気と希望を持ち、世のため、人のために一生懸命生きる3人の若い女性の姿を感動的に描いた作品



SGSおやじバンド クリスマスコンサート



日時 12月22日(日) 開場 午前9時30分 開演 午前10時から11時
場所 高萩北公民館 大集会室
定員 70名(当日先着順) 演奏 SGSおやじバンド(高萩北公民館登録サークル)

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

12月の定例健幸ウォーキング ～ 女影村寺址めぐり ～ 【約8.0km】

日時 12月7日(土) 午前9時から正午ごろ ※雨天中止
集合・解散 高萩公民館 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 11月8日(金)から高萩北公民館へ連絡してください。電話042-989-7322



日 時 12月14日(土) 午後1時30分～2時30分ごろ

場 所 高萩北公民館大集会室

講 師 堀口金雄さん(堀口園芸)

参加費 1,700円

定 員 15名(申込み順)

健幸ポイント事業

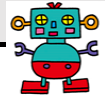
持ち物 園芸用スコップ、エプロン、ビニール手袋(軍手可)、持ち帰り用の袋

申込み 11月6日(水)から参加費を添えて、直接、高萩北公民館へ ※日曜・月曜を除く



日高おもちゃドクターの会

日高おもちゃ病院



日 時 12月14日(土)

場 所 高萩北公民館 調理室

受 付 9時から10時30分まで

返 却 11時30分から12時30分



ひよこルーム

11月20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

色画用紙でキャラクターの帽子を作ろう

絵本読み聞かせ・手遊びもお楽しみに!!

ひだか
子育て

赤ちゃんひろば

11月28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。

クリスマス飾りを作ります



☆ひよこルーム クリスマス会☆

関みか先生とあそぼう!親子たいそう&リズムあそび

申込み11/21(木) 9:30から電話で申込み※先着親子15組

日時 12月18日(水) 10時から11時30分

場所 高萩北公民館大集会室

参加費 無料

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 11月14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

申込み 高萩地域包括支援センター 電話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)

認知症について一緒に考えてみませんか

認知症について正しい知識を身に付け、理解をした人が「認知症サポーター」です。今から自分にできることを考えてみませんか。

日 時 12月13日(金) 午後6時から7時30分

場 所 高萩北公民館 大集会室

内 容 認知症サポーター講座

申込み 高萩地域包括支援センター 電話042-984-3001

※講座終了後、予約制の個別相談が受けられます。

講座申し込み時にあわせてお申し出ください。

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 11月18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目のフレイル予防の講話

②日高市健康ロコモ体操

日高ロコモトレ教室

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 12月3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膝痛予防に関する体操と講話

はつらつ健幸教室 対 象 65歳以上で高萩地域在住の人

日高ロコモトレ教室 定 員 30人(申込み制) 高萩地域包括支援センター 042-984-3001

公民館内 大清掃は、12月12日(木)です。 ※登録サークルには後日通知します。

第1部 1階部分 午前9時から1時間程度

第2部 2階部分 午前10時30分から1時間程度