



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 I
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)



謹賀新年

日頃より公民館事業にご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。
皆様にとって輝き多き年になりますよう心より祈念いたします。

令和7年元旦 高萩北公民館職員一同

公民館健康サタデー

健康ポイント事業

やってみようボッチャ (7回目)

今年度最後となります

第2土曜日は公民館でボッチャを楽しもう！

高萩北地区スポーツ協会によるペタンクやモルックも体験できますよ！

日時 令和7年1月11日(土) 午前9時～正午頃

場所 大集会室・ゲートボール場(第3駐車場) ※雨天時はボッチャのみ



公民館健康サタデー

健康ポイント事業

高萩南北ふるさと散歩 ～のんびり萩っぽ～

高萩公民館と共催

高萩南東部の歴史を巡り歩く 約5.8km

※協力 のんびり萩っぽサポーターの皆さん

日時 令和7年1月11日(土) 午前9時から午前11時30分頃 ※雨天中止

集合・解散 日高市総合公園

対象 成人 定員 20人(申込み順) ※当日申込不可

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

申込み 直接または電話で高萩北公民館へ。

公民館健康サタデー

健康ポイント事業

2月の定例健康ウォーキング ～大型板碑の残る鎌倉街道上道を歩く～【約9Km】

高萩公民館と共催

日時 令和7年2月1日(土) 午前9時から正午ごろ 指導者 日高市運動普及推進員

集合・解散 東武越生線 武州長瀬駅 北口

対象 成人 定員 20人(申込み順) ※当日申込不可

参加費 無料 ※交通費は、各自負担となります。

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

申込み 1月10日(金)から高萩北公民館へ連絡してください。

武蔵高萩駅→武州長瀬駅
(片道) ICカード 399円
(片道) 切符 400円

はじめての韓国語講座

～韓国の文化・慣習等に触れながら楽しく韓国語を学ぼう！～

日時 令和7年2月2日(日)、9日(日)、16日(日) 全3回 いずれも午前11時から正午

場所 大集会室

講師 加藤 徳順先生

持ち物 筆記用具

申込み 1月10日(金)から直接または電話で高萩北公民館へ。



対象 成人

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

公民館健康サタデー

高萩北地区スポーツ協会・高萩北公民館共催事業

高萩北地区ボッチャ大会・モルック大会

ボッチャ大会

モルック大会

日時 令和7年2月8日(土) 競技時間午前9時から正午頃

場所 大集会室、集会室

定員 2人1組 12組(申込み順) ※ペア(2人組)でお申込みください。

申込み 1月9日(木)から直接または電話で高萩北公民館へ

対象 高萩北地区在住の人

日時 令和7年3月8日(土) 競技時間午前9時から正午頃

場所 ゲートボール場(第3駐車場)

※雨天中止

申込み 当日受付で事前申込みは不要です。

対象 高萩北地区在住の人



いずれも受付は午前8時30分からです。皆さまのご参加をお待ちしております。※賞品・参加賞があります！

テニスコート施設の利用再開は、令和7年2月1日（土）からです

2月利用予約申込受付 令和7年1月10日（金）午前8時30分から（※工事の進捗状況により利用再開時期が変更になる場合があります）
なお、令和7年3月分からは、通常どおり前月1日より予約申込となります。

11月16日（土）・17日（日） 第43回文化祭を行いました



作品展示、体験コーナー、芸能発表会、模擬店
ご協力、ご来場の皆様ありがとうございました。



公民館健康サタデー 健康ポイント事業

簡単お惣菜作り教室

日時	令和7年2月8日（土） 午前9時30分から正午ごろ	場所	調理室
講師	田中 智春先生	対象	成人
参加費	1,000円（材料費、容器代） ※当日集金します。	定員	8人（申込み順）
持ち物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具	 豚肉塩麴漬け、京いもの味噌和え 他2品を作ります。	
申込み	1月15日（水）から直接または電話で高萩北公民館へ。		

公民館健康サタデー マルちゃん親子教室 ～マルちゃん焼そばバーチャル工場見学&ワークショップ～

指導者 東洋水産株式会社 CSR広報部

日 時	令和7年2月15日(土) 午前10時から正午	場 所	大集会室
定 員	20組【保護者と小学生(1組最大3人) 申込み順】	参加費	無料
申込み	1月11日(土)から1月24日(金)までに直接または電話で高萩北公民館へ。 ※講座で小麦粉を使用します。小麦アレルギーの方は、ご注意ください。		



ひよこルーム

2月19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
ひな祭り工作
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

2月27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。
ひな飾り制作



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	1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
申込み	高萩地域包括支援センター 電話042-984-3001	※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ので、個別相談も可能です。（要予約）	

はつらつ健康教室～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	1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言語聴覚士による耳のフレイル予防についての講話 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	2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体操と講話



はつらつ健康教室 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