



高萩北公民館だより



発行 高萩北公民館

TEL 042-989-7322

FAX 042-989-9948

住所 〒350-1203 日高市大字旭ヶ丘997番地1

Email kitakou@city.hidaka.lg.jp

HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>

(日高市ホームページ)

速報！ 地区体育祭・文化祭の開催が決まりました!!

体育祭

令和7年10月5日(日)

文化祭

令和7年11月1日(土)・2日(日)



◎詳細につきましては、決まり次第お知らせします。

公民館健幸サタデー

第1回

やってみようポッチャ

健幸ポイント事業

ポッチャを楽しみましょう。初めて参加する方も大歓迎です!

日時 6月14日(土) 午前9時から正午ごろ (年間全6回開催予定)

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

※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!



公民館健幸サタデー

日高おもちゃ病院

小学生登下校時の
見守りをする

見守り隊 隊員募集中です!

日時 6月14日(土) 日高おもちゃドクターの会

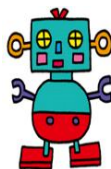
受付 午前9時から10時30分

返却 午前11時30分から午後0時30分

場所 高萩北公民館 調理室

その他 修理は一人5個まで。

人に害を与える恐れのあるものは受付できません。



現在、主に小学生の登下校時を見守っていただける高萩北地区見守り隊、新隊員を募集しています。見守り活動は、ご自身の都合の良い日、見守り場所で行っていただくものです。見守り隊員には登録証が発行され、ベストなどの貸し出しがあります。詳しくは、高萩北公民館へ。

4月26日行楽弁当作り教室

高萩北公民館フォト

5月10日母の日に贈ろう
フラワーアレンジメント



日高市文化祭参加行事

第23回ひだか寄席



日時 7月13日(日) 開場 午後0時30分

開演 午後1時

場所 日高市生涯学習センター 視聴覚室

参加費 500円(当日集金)

申込み 事前申込みは不要

出演者 三遊亭楽之介さん、桂しゅう治さん

枯葉亭山水 他

アマチュア落語家・マジック

主催 ひだか落語の会

連絡先 ☒hidaka.rakugo@gmail.com



ひよこルーム

6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
「七夕かざりを作しましょう」



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

6月26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 6月12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 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)

認知症について一緒に考えてみませんか

認知症サポーター養成講座を開催します! 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。講座をきっかけに、今から自分にできることは何か考えてみませんか。

日 時 6月20日(金) 午後6時から7時30分

場 所 高萩北公民館 大集会室

申込み 高萩地域包括支援センター 042-984-3001

※講座終了後、予約制の個別相談が受けられます。講座申込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 6月16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歯科衛生士による口腔ケアと
オーラルフレイルについての講話
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 7月1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
ロコモティブシンドローム予防の体操
(日高市健康ロコモ体操、ストレッチ、有酸素運動)

はつらつ健幸教室 対 象 65歳以上で高萩地域在住の人 ※申込み不要。直接会場へ。
日高ロコトレ教室 問合せ 高萩地域包括支援センター 042-984-3001

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。

6月の実施日は下記のとおりです。

日 時 6月18日(水) 午前8時30分～9時までの30分程度
雨天中止です。※体調のすぐれない方はご遠慮ください。

