



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

Email

HP

〒350-1203 日高市大字旭ヶ丘997番地1

kitakou@city.hidaka.lg.jp

http://www.city.hidaka.lg.jp/

(日高市ホームページ)

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

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 7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

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



夏休み自主学習室の開放について

期間 7月19日（土）から8月25日（月）まで 利用時間 午前9時から午後5時まで

自主的な学習への支援を目的として、小中学校の夏休み期間中、公民館の空き部屋を自主学習室として開放します。

※当日の空き状況等について、電話での確認をおすすめします（事前予約はできません）。

※参議院議員選挙が決定しますと、前日・投票日の使用はできません。

放課後子ども教室 輝多っ子アフターすく～るスタッフ募集中です

「輝多っ子アフターすく～る」が、6月16日（月）から始まりました。

この事業は、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、異学年交流等の取組を推進しています。

令和7年度の活動は8回を予定し、44名の子どもたちが参加しています。第1回目は、高萩北小学校体育館にてオリエンテーション、名札づくりを行い、個性豊かで色とりどりの名札が完成しました。

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。スタッフ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。



第44回高萩北公民館文化祭への参加意向調査を行います

高萩北公民館利用登録団体（サークル）等を対象に、11月1日（土）、2日（日）に開催する高萩北公民館文化祭への参加意向調査を行います。利用登録団体（サークル）の皆さんに、文化祭への参加の意向や舞台発表の内容をお伺いするもので、7月1日（火）から公民館窓口にて配布予定です。

※意向調査書は、8月9日（土）までに、高萩北公民館へご提出ください。

除草作業中止のお知らせ



7月の除草作業は、中止 とさせていただきます。

※次回は9月17日（水）の予定です。



高萩北公民館フォト

次世代人材育成事業

韓国語講座「アニョハセヨ」

勉強中です



高萩北地区の次代を担う人を育てる次世代人材育成事業として6月14日(土)から始まりました。韓国語の発音をはじめ簡単な会話を全4回で楽しく学んでいます。



楽しい吹矢教室



6月14日・21日・28日の全3回、スポーツウエルネス吹矢公認指導員(日高かわせみ支部)を講師に迎え、的を狙って楽しむスポーツウエルネス吹矢を体験しました。



みんなでジャンプ大会を行いました

高萩北地区子ども部主催による第33回みんなでジャンプ大会が6月21日(土)に高萩北小体育館において開催されました。参加者全員が暑さに負けずに元気よく縄跳び競技をしました。ジャンケンとび優勝は高萩北Cチーム、個人とび優勝は1~3年の部荻野愛利さん、4~6年の部飯田梨心さんでした。



短冊に願いを！！

6月18日(水) ひよこルームの皆さんが、公民館に七夕飾りをつくっていただきました。色とりどりの短冊に願いを書いて、笹に飾り付けました。



ひよこルーム

7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
折り紙で夏の飾り

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

7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。



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。

日 時 7月10日(木) 午後1時30分から3時

場 所 高萩北公民館 調理室

申込み・問い合わせ 高萩地域包括支援センター 042-984-3001

認知症サポーターの方の
参加も大歓迎です。

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 7月22日(火) 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簡単レクダンス
(日高市レクリエーションダンス連盟の方)
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 8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
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