



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)



健幸ポイント事業

寿大学①「特殊詐欺の防犯講話」

高萩地域包括支援センターと共催

振り込め詐欺やひったくり、空き巣等の犯罪被害防止対策をわかりやすくお伝えします。

日時 9月12日(金) 午前10時30分から11時30分

場所 高萩北公民館 大集会室

講師 飯能警察署生活安全課職員及び日高市危機管理課職員

対象 成人 人数 30人(申込み順) 持ち物 筆記用具

申込み 直接または電話で高萩北公民館へ。

参加費無料



健幸ポイント事業

やってみようボッチャ

公民館健幸サタデー

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！(雨天はボッチャのみ)

日時 9月13日(土) 午前9時から正午頃

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。

協力 高萩北地区スポーツ協会 問合せ 高萩北公民館

参加費無料



健幸ポイント事業

公民館健幸サタデー

高萩公民館と共催 日高歴史名勝60選を巡る(第2回)～高萩南北ふるさと散歩

古の慈光寺道・鎌倉街道Ⅱと石造物を巡る約5.5km

日時 9月20日(土) 午前9時から正午頃 ※雨天中止

集合・解散 高萩公民館 協力 のんびり萩っぽサポーターの皆さん

対象 成人 定員 20人(申込み順) ※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)、タオル ※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989-2145

小冊子配布します！



参加費無料



第42回高萩北地区体育祭



日時 10月5日(日) 午前9時から正午

会場 高萩北小学校 校庭【雨天 高萩北中学校 体育館】

主催 高萩北公民館・高萩北地区スポーツ協会

実施種目 分館対抗種目3種目、個人参加種目4種目

※自由参加・事前登録なし

皆さん、
参加してください!!



※詳しくは、公民館だより9月号と一緒に配布する『体育祭パンフレット』をご覧ください。

第44回高萩北公民館文化祭

日時 11月1日(土)・2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 ふれあい音楽会、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10月号と一緒に配布する『プログラム』をご覧ください。

秋の南小畔川沿いを歩く 【約7.5km】

日 時 10月4日(土) 午前8時50分から正午ごろ ※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) ※当日申込不可

参加費 無料

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 9月12日(金) から高萩公民館へ連絡してください。電話042-989-2145



ヘルスメイトクッキング教室

『防災時の食事の作り方を

皆さんにお伝えします!』

備蓄品を使った
パッキングクッキング

日 時 10月25日(土) 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)

申込み 9月17日(水) 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)



除草作業のお知らせ

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。

9月の実施日は下記のとおりです。

日 時 9月17日(水)

午前8時30分から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。



ひよこルーム

9月17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
十五夜工作

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

9月25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 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～

9月は「世界アルツハイマー月間」です。「もっと知ろう、もっと語ろう認知症」をテーマに
みんなで話しませんか?

日 時 9月11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

※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～

日高口コトレ教室

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 9月16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うつ・認知症予防の講話

講師：尚寿会病院 認知症患者医療センター職員

②日高市健康ロコモ体操

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 10月7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。

日高口コトレ教室 問合せ 高萩地域包括支援センター 042-984-3001