



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44回高萩北公民館文化祭

日時 11月1日(土)・11月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 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。

公民館健幸サタデー

やってみようボッチャ

健幸ポイント事業

高萩北地区スポーツ協会によるベ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 10月11日(土) 午前9時から正午ごろ
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



第12回日高かわせみの里 ツーデーウオーク

開催日 11月22日(土)・23日(日・祝) 雨天決行・荒天中止
会場 日高市 巾着田 事前申込 11月6日(木)まで



高萩北地区スポーツ協会からのお知らせ

高萩北地区にお住まいの方で、ツーデーウオークに11月6日(木)までに事前申込みをされる方に、高萩北地区スポーツ協会から参加費の一部(400円)を補助します。

高萩北公民館にて参加申込みをする際にお申し出ください。

※すでに申込みをされた方、Web、電話、FAXで申込まれた方も支払証明などを

高萩北公民館に提示し、補助を受けてください。

大会当日申込は、補助の対象となりません。

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。
10月実施日は、下記のとおりです。

日時 10月15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。



高萩北公民館フォト

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

9月12日（木）、飯能警察署生活安全課及び警備課の職員、日高市危機管理課職員を講師としてお迎えし、最新の被害状況や多発している振り込め詐欺の手口などを実演を交えてわかりやすく説明していただきました。また、災害への備えとして、毛布と棒を利用した応急担架の作り方など、防災に対する内容も学びました。



やってみよう ボッチャ

9月13日（土）、高萩北地区スポーツ協会のご協力をいただき、「やってみよう ボッチャ」を開催しました。「ボッチャ」は、ジャックボール（目標球）という白いボールにスローイングボックスから、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。皆さん和気あいあいと楽しんで競技をしていました。次回は10月11日（土）です！



ひよこルーム

10月15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
ハロウィン
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

10月23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～認知症をもっと学ぶ場&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ます。

日 時 10月9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 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いますので、個別相談も可能です（要予約）。

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 10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理学療法士によるフレイル予防に関する講話と運動
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 11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