



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42回高萩北地区体育祭を行いました！



去る10月5日(日)第42回高萩北地区体育祭を高萩北小学校グラウンドにて開催しました。多くの方々に参加していただきスポーツの秋にふさわしい楽しい時間となりました。片付けの際には、皆様のご協力により、短時間できれいに片づけることができました。ありがとうございました。



優勝 相原分館
準優勝 駒寺分館
第3位 新宿分館
おめでとうございます！



公民館健幸サタデー

高萩公民館と共催

健幸ポイント事業

12月の定例健幸ウォーキング 日光街道杉並木と雷電池まで歩く【約9.0km】

日時 12月6日(土) 午前8時50分から正午ごろ ※雨天中止
集合・解散 高萩北公民館 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)
参加費 無料 ※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) ※履きなれた運動靴でおいでください。
申込み 11月7日(金) から高萩北公民館へ連絡してください。



公民館健幸サタデー

健幸ポイント事業

やってみようポッチャ

高萩北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！ ※雨天時はポッチャのみ
日時 12月13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
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



公民館健幸サタデー

健幸ポイント事業

お正月を彩る寄せ植え教室

お正月に向けて季節感あふれる寄せ植えをつくりましょう！
日時 12月13日(土) 午後1時30分から2時30分ごろ
場所 高萩北公民館エントランス東側
参加費 1,700円 定員 15人(申込み順)
講師 堀口金雄さん(堀口園芸)
持ち物 園芸用スコップ、エプロン、ビニール手袋(軍手可)、持ち帰り用の大きな袋
申込み 11月12日(水) から参加費を添えて、直接高萩北公民館へ。
※日曜・月曜を除きます。



高萩公民館と共催

日高歴史名勝60選を巡る(第3回) ~高萩南北ふるさと散歩~

健幸ポイント事業

旗本酒依歴代廟所と古刹と石造物を巡る約6.5Km

日時 12月17日(水) 午前9時から正午ごろ ※雨天中止
集合・解散 智光山公園入口 協力 のんびり萩っぽサポーターの皆さん
対象 成人 参加費 無料
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) ※履きなれた運動靴でおいでください。
申込み 11月14日(金) から高萩北公民館へ連絡してください。

小冊子配布します



SGSおやじバンド クリスマスコンサート



今年もクリスマスコンサートを開催します！

健幸ポイント事業

日時 12月21日(日) 開場 午前9時30分 開演 10時から11時

場所 高萩北公民館 大集会室

定員 70名(当日先着順)

参加費 無料

演奏 SGSおやじバンド(高萩北公民館登録サークル)



公民館健幸サタデー

日高おもちゃドクターの会

日高おもちゃ病院

日時 12月13日(土) 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。



ひよこルーム

11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

色画用紙でキャラクターの帽子を作ろう

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

11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。

クリスマス飾りを作ります



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



☆ひよこルーム クリスマス会☆

関みか先生とあそぼう! 親子たいそう&リズムあそび

日時 12月17日(水) 午前10時から11時30分

場所 高萩北公民館 大集会室 参加費 無料

持ち物 水分補給・タオル・オムツ等

申込み 11/20(木) 9:30から電話で下記へ※先着親子10組

子育て総合支援センターぬくぬく 電話 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 11月13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

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～

日高ロコトレ教室

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 11月17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目のフレイル予防の講話

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

足腰を作るのにとっても適しています。

日時 12月2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。

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

中止

のお知らせ

令和7年度12月の高萩北公民館大清掃は、

中止 になります。

来年度よろしくお願いします。

