



高萩北公民館だより



発行 高萩北公民館

TEL 042-989-7322

Email kitakou@city.hidaka.lg.jp

HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホムページ)

住所 〒350-1203 日高市大字旭ヶ丘997番地1

FAX 042-989-9948

公民館健幸サタデー

第1回及び第2回

やってみようポッチャ

6月から健幸ポイント事業

日時【第1回】5月9日(土)、【第2回】6月20日(土)

いずれも 午前9時から正午ごろ

場所 大集会室・ゲートボール場(第3駐車場)

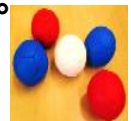
対象 どなたでも参加できます。当日受付 直接お越しください。

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

ペタンクやモルックも
体験できますよ!



グラウンド・ゴルフ大会

日時 5月23日(土) ※雨天順延 5月30日(土)

集合場所 高萩北小学校 グラウンド

対象 一般(中学生以上)・小学生

参加費 無料 当日受付です。直接お越しください。

受付 一般の部 午前8時30分
小学生の部 午前10時30分

競技 一般の部 午前9時開始 8ホール2ラウンド 計16ホール
小学生の部 午前11時開始 8ホール

持ち物 用具等は不要ですが、クラブとボールをお持ちの方は、ご持参ください。
運動のできる服装で、水分補給等を各自で行ってください。

主催 高萩北地区スポーツ協会



公民館健幸サタデー

高萩公民館共催事業

6月の定例健幸ウォーキング

6月から健幸ポイント事業

日光街道杉並木と運動公園を楽しもう 【約8Km】

日時 6月6日(土) 午前8時45分から正午ごろ ※雨天中止です

集合 高萩北公民館 (解散も高萩北公民館です)

対象 成人

定員 30人(申込み順) ※当日申込不可 **申込み** 5月12日(火)から直接または電話で

指導者 日高市運動普及推進員の皆さん

高萩北公民館へ連絡してください。

参加費 無料

持ち物 飲み物、マスク(必要な方) ※履きなれた運動靴でおいでください。



【上映作品】

「ゆずり葉の頃」

脚本・監督 中みね子 上映時間 102分

出演 八千草薫、仲代達矢、風間トオル、竹下景子



日時 6月11日(木) 午前10時から正午ごろ
 場所 大集会室
 定員 30人(申込み順)
 対象 60歳以上の方

参加費無料

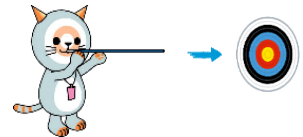
市子が少女の頃に思いを寄せていた人は、国際的な画家となっていた。彼の個展の記事を目にした市子は、思い出の一枚の絵を求め、秋深まる軽井沢へと旅立つ。

申込み 5月13日(水) から直接または電話で高萩北公民館へ

楽しい吹矢教室

6月から健幸ポイント事業

公民館健幸サタデー



スポーツウエルネス吹矢は、的を狙って楽しむスポーツです。

日時 6月13日・27日の土曜日 全2回 午後1時30分から3時30分
 場所 大集会室 講師 スポーツウエルネス吹矢公認指導員(日高かわせみ支部)
 対象 市内在住の成人 10人(申込み順) 持ち物等 動きやすい服装、飲み物
 参加費 無料 申込み 5月14日(木) から直接または電話で高萩北公民館へ

ひよこルーム



5月20日(水) (毎月第3水曜日)
 午前10時から午前11時30分
 手がたスタンプをとりませんか!
 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



5月28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 ※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」「聞いてほしい」ことなどどなたでも参加できる『つながりの場』を開催します。

日時 5月14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

※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)。

個別相談予約・問合せ 高萩地域包括支援センター 042-984-3001



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。

フレイルの兆候に早く気づき、進行を遅らせ、元気な状態を取り戻していきましょう!



日時 5月18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管理栄養士による栄養とフレイル予防の講話
 ②日高市健康ロコモ体操

日高ロコトレ教室

「運動で体力アップしたい」「家でできる体操を知りたい」人向けの教室です。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。ロコモ体操を日課に取り入れて、ロコモティブシンドロームを予防しましょう!

日時 6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①日高市健康ロコモ体操
 ②膝痛予防に関する運動と講話 ③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

5月の除草作業のお知らせ

5月の実施日は下記のとおりです。

日時 5月20日(水)

午前8時30分～9時までの30分程度

※雨天中止です。



日高おもちゃドクターの会 日高おもちゃ病院

日時 6月13日(土)

場所 高萩北公民館 調理室

受付時間 9時から10時30分

返却時間 11時30分から12時30分

