



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

Email kitakou@city.hidaka.lg.jp

FAX 042-989-9948

HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>

(日高市ホームページ)



第43回高萩北地区体育祭



日時 10月4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45回高萩北公民館文化祭



日時 11月7日(土)・8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。



日高市総合防災訓練を開催します!!

市役所及び市内各公民館を会場として、防災訓練を開催します。

サークルのみなさん、市民のみなさん! 高萩北公民館で
初期消火や応急手当などの防災訓練に参加してみませんか?

参加賞を用意してお待ちしています。

日時 10月18日(日) 午前10時から午前11時30分

会場 高萩北公民館

※申し込みは不要です。運動しやすい服装でご来場ください。



健幸ポイント事業

第4回

やってみようポッチャ

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!(雨天はポッチャのみ)

日時 9月12日(土) 午前9時から正午頃

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。

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

旬をおいしく!

秋のおもてなし料理教室



公民館健幸サタデー



旬の食材を使った料理で秋の味覚を楽しみましょう!

日時 9月19日(土) 午前9時30分から12時30分ごろ

場所 調理室

指導者 齋藤 はつ恵さん(フードコーディネーター)

定員 16人(申込み順)

参加費 1,000円(材料費) ※当日集金します

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、手拭きタオル、筆記用具、飲み物

申込み 9月10日(木)までに直接または電話で高萩北公民館へ。

※市場状況により変更する場合があります

- ・鮭の粒マスタード焼き
- ・キノコのアラビアータ
- ・レタスのスープ
- ・栗のモンブラン風



除草作業 のお知らせ



9月の除草作業は下記のとおりです。

日 時 9月16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。

健幸ポイント事業
高萩公民館と共催

10月の定例健幸ウォーキング

公民館健幸サタデー

サイボク・智光山公園の自然を楽しむ 【約8.7km】
日 時 10月3日(土) 午前8時45分から正午ごろ ※雨天中止
集合・解散 日高総合公園 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9日(水) から 高萩公民館 へ連絡してください。 電話042-989-2145



健幸ポイント事業
高萩公民館と共催

ひだか歴史名勝70選を巡る(第6回) ～高萩南北ふるさと散歩～

高麗川南部の古社寺と古の石造物を巡る約7.5km
日 時 10月20日(火) 午前8時45分から正午頃 ※雨天中止
集 合 JR高麗川駅 西口 (解散は生涯学習センターです)
対 象 成人 定 員 20人(申込み順) ※当日申込不可
協 力 のんびり萩っぽサポーターの皆さん
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 9月30日(水) から 高萩公民館 へ連絡してください。 電話042-989-2145

小冊子配布します!



参加費無料



ひよこルーム

9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
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 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～

9月は「認知症月間」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 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～

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15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認知症についての講話
講師：尚寿会病院 認知症疾患医療センター職員
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 10月6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転倒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。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