✿ 笑顔で明るく ✿　No.375　令和8年　10月1日号発行

# 高萩北公民館だより

発　行　高萩北公民館　住　所　〒350-1203　日高市大字旭ケ丘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/　（日高市ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ）

## 文化祭　第45回高萩北公民館文化祭

日　時　11月7日（土）・11月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。**

## 防災訓練　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。動きやすい服装でご来場ください。

## 公民館健幸サタデー　第5回　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　10月10日（土）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



## 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　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



## 除草作業のお知らせ



10月の除草作業は下記のとおりです。
日　時　10月14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。

おしらせ

高萩北地区スポーツ協会主催

# ペタンク大会



日　時　　11月22日（日）※雨天中止
場　所　　高萩北公民館 ゲートボール場（第３駐車場）
受　付　　午前８時30分　　競　技　　午前９時から正午
対　象　　小学生・一般（中学生以上）
参加費　　無料　　当日受付
用具等は準備不要です。運動できる服装で飲み物をお持ちください。

## 第13回日高かわせみの里　ツーデーウオーク



開 催 日　　11月28日（土）・29日（日）　雨天決行・荒天中止
会　　場　　日高市　巾着田　　事前申込　11月10日（火）まで

おしらせ

### 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10日（火）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（500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。**

## ひよこルーム

10月21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22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～認知症をもっと学ぶ場＆認知症について語れる場～

「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　　10月８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19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。
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10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腰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。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