



高萩北公民館だより



公民館健幸サタデー

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/ (日高市ホムページ)

公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業

寿大学② 夢いっぱい映画会

上映作品 『半落ち』

出演 寺尾聰 原田美枝子 本田博太郎 樹木希林 伊原剛志 石橋蓮司

日時 12月2日(土) 午後1時30分から3時頃

場所 大集会室

定員 30名(申込み順)

指導者 グループ円(高萩北公民館登録サークル)

申込み 11月18日(土)から電話または直接高萩北公民館へ

アルツハイマー病の妻を殺した警察官が自首するまでの空白の2日間…。
 彼はいったい何をしていたのか。



SGSおやじバンド クリスマスコンサート



日時 12月24日(日) 開場10時 開演午前10時30分～11時30分

場所 大集会室

演奏 SGSおやじバンド(高萩北公民館登録サークル)

定員 70名(当日先着順)

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

日時 12月16日(土) 午前10時～11時まで

場所 大集会室

講師 堀口金雄さん(堀口園芸)

参加費 1,500円

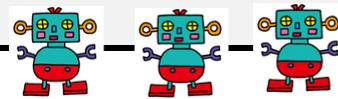
持ち物 園芸用スコップ、エプロン、ビニール手袋(軍手可)

定員 20名(申込み順)

申込み 11月15日(水)から参加費を添えて直接、高萩北公民館へ

日高おもちゃドクターの会

日高おもちゃ病院



日時 12月9日(土)

会場 調理室

受付 9時から10時30分まで

返却 11時30分から12時30分

料理講習会 お正月料理

～手作り味噌教室～一緒に作りませんか？

ヘルスマイト高萩北支部との共催事業

日時 12月5日(火) 午前10時～午後1時30分まで

場所 調理室

参加費 300円(当日集金)

定員 12名(申し込み順)

持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込み 11月11日(土)～12月2日(土)

電話または直接、高萩北公民館へ

日時 令和6年1月20日(土) ①午前9時～

②午前10時～ ③午前11時～

場所 調理室 参加費 1,700円

持ち物 煮た大豆とその煮汁(500ml程度)、マスク

味噌を作る容器 エプロン、三角巾、筆記用具

定員 各時間4名(合計12名) 高萩北公民館へ

申込み 12月9日(土)～12月23日(土) 参加費を添えて

人権学習会のお知らせ

【主催】高萩北小学校【共催】高萩北中学校・高萩北公民館

～視覚障がい者にとっての差別とは？～

日時 12月8日(金) 午後2時から4時まで(受付:午後1時45分から)

場所 大集会室

講演内容 障がい者の人権 講師 塙保己一学園 寺田 健太郎氏

申込み 11月18日(土)から高萩北公民館へ直接申込み

【お知らせ】 10月1日開催しました『高萩北地区体育祭』については、来月号で特集します。

公民館健幸サタデー 健幸ポイント事業 **12月の定例健幸ウォーキング**

鎌倉街道(上道)歴史めぐり (高萩公民館と共催)

日 時 12月2日(土) 午前9時から正午ごろ ※雨天中止
集合場所 高萩北公民館 (解散も同じ)
定 員 30名(申込み順)
指 導 者 日高市運動普及推進員
申 込 み 11月10日(金)から電話または直接、高萩北公民館へ(当日申込み不可)

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

※クリスマス工作もおたのしみに!

サンタさんも来るよ〜♪

日 時 12月20日(水) 午前10時から11時30分 場 所 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月16日(木) 午前9時30分から、電話で申込み ※先着 親子15組



ひよこルーム

11月15日(水)

秋のパネルシアター
をお楽しみに

毎月第3水曜日 午前10時から11時30分
0歳児から就園前のお子さんと保護者の遊び場、
おしゃべり・情報交換の場です。

☺ ♡本の読み聞かせもお楽しみに♪☺

ひだか
子育て応援隊

赤ちゃん広場

11月はお休みです

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と
保護者や妊婦さんの交流広場です。



場 所 和室
事前申込みは不要。時間内の出入りも自由です。
問合せ 子育て総合支援センター ぬくぬく
電話042-985-8020

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、「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20日(月) 午前10時から11時30分
場 所 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
対 象 高萩圏域の方
定 員 30名 事前申込み制

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とても適してい
ます。

日 時 12月5日(火) 午後1時30分から3時
場 所 大集会室
内 容 理学療養士による
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
対 象 高萩圏域の方
定 員 30名 事前申込み制



個別相談会~もの忘れ・認知症など~

地域包括支援センターが高萩北公民館に出張します。プライバシーに配慮した相談スペースを
用意してお待ちしております。(要予約)

日 時 11月9日(木) 午後1時30分~3時30分 場 所 調理室
はつらつ健康教室・日高ロコトレ教室・個別相談会
高萩地域包括支援センターへ ☎042-984-3001に連絡してください。

※公民館内 大掃除のお知らせ 12月16日(木)いつも綺麗に公民館を利用いただき、ありがとうございます。

第1部 1階部分 午前9時から1時間程度 第2部 2階部分 10時30分から1時間程度
※登録サークルには、時間、割り振りなどについて、後日通知いたします。