



武蔵台公民館だより

日高市武蔵台公民館
〒350-1255 日高市武蔵台五丁目1番2号 TEL 042-982-2950 E-mail musakou@city.hidaka.lg.jp

日高市HPからも検索できます
日高市公式ホームページ
<http://www.city.hidaka.lg.jp/>

体幹ストレッチ講座

家庭で手軽にできる体幹ストレッチで健康維持!ますます健康でしなやかな体を目指しましょう!

日時 2月28日(木) 午前10時~11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

人数 市内在住・在勤の成人 20人

講師 フクシ・エンタープライズ インストラクター

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)、健康ステップアップ手帳(お持ちの方)

申込み 2/1から2/23までに電話または、直接武蔵台公民館へお申し込みください。※日曜日・祝日除く

その他 動きやすい服装でお越しください。

定員になり次第締め切らせていただきます。



これはおもしろい!! 好評により第4弾を開催

街道歩きおもしろ講座!

東海道五十三次や中山道など、日本の街道を一人歩きで旅をする「じゅんさん」。いっしょに映像を見ながら旅での貴重な出会いや体験などを聞いてみませんか。

今回は「日光脇往還(千人同心街道)」の日高市内の街道の様子を歴史的な話題も含めて伺います。

これから暖かく体を動かしたくなる季節がやってきます。みなさんも街道歩きを体験してみませんか!!

日時 3月5日(火) 午後1時30分~3時

場所 武蔵台公民館 集会室

持ち物 筆記用具 費用 無料

講師 中島 淳 さん(街道歩き愛好家)

申込み 2/4から電話又は直接武蔵台公民館へお申し込み下さい。



2月 小江戸川越七福神めぐり 定例健康ウォーキング

日時 2月20日(水) 午前8時30分~正午頃

集合 高麗川駅 解散 本川越駅

持ち物 飲み物、交通費(500円くらい)、健康ステップアップ手帳(お持ちの方)

定員 20人程度

講師 運動普及推進員の方

その他 履き慣れた運動靴でお越しください。

申込み 前日までに電話または直接武蔵台公民館へお申し込み下さい。※日曜日・祝日を除く



思い出で綴る 自分史講座 自分史を作ってみよう

自分史を作る意味とメリットを学び、自分の人生と社会の出来事をリンクさせることにより、自分の強みが見えてきます。☆2日間の講座です

日時 1回目 2月21日(木) 午後1時30分

2回目 3月7日(木) ~3時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 三本晴男さん

対象 成人 15人 ※先着順 参加費 無料

申込み 電話または直接武蔵台公民館へお申し込み下さい。



| 2月 | | |
|----|---|---------------------------------------|
| 1 | 金 | 部屋・テニスコート抽選会(3月分) |
| 2 | 土 | 将棋さろん 13:30~15:30 |
| 8 | 金 | お灸講座 10:00~11:30 子ども農園 15:15~16:30 |
| 9 | 土 | 料理講習会 10:00~13:00 |
| 11 | 月 | 開館日(建国記念の日)出張所はお休みです |
| 16 | 土 | 将棋さろん 13:30~15:30 |
| 20 | 水 | 定例健康ウォーキング 集合:高麗川駅 8:30~12:00 |
| 21 | 木 | 自分史を作ってみよう 13:30~15:30 |
| 23 | 土 | 市民歴史講座 14:00~16:00 |
| 25 | 月 | がん検診啓発講演会 10:00~12:00 |
| 27 | 水 | プリザーブドフラワーのコサージュ作り体験 10:00~12:00 |
| 28 | 木 | 体幹ストレッチ講座 10:00~11:30 |
| 3月 | | |
| 1 | 金 | 部屋・テニスコート抽選会(4月分) |

4月分 部屋・テニスコート抽選会 3月1日(金) 調理室

- ◆部屋の抽選受付 午前9時~9時10分
- ◆武蔵台公民館テニスコート・横手台テニスコート抽選受付 午前10時30分~10時40分

武蔵台公民館会場

平成30年分確定申告

及び平成31年度市県民税申告日程

期日 2月15日(金)、18日(月)、19日(火)

受付 午前9時から11時15分まで

午後1時から3時15分まで

サークル等登録団体の更新について

新年度(平成31年度)に公民館を利用する団体・サークルは手続きが必要です。

現在、登録している団体・サークルには、2月1日の部屋抽選会で書類をお渡しします。

【提出書類】①公民館利用団体登録申請書

②名簿

③平成31年度活動計画書及び予算書

④サークル紹介カード

⑤平成30年度活動報告書及び決算書

※⑤については年度末提出可

【提出期限】 **3月5日(火)** 期限厳守

武蔵台公民館避難訓練について

3月8日(金)午前10時から1時間程度、公民館避難訓練を実施します。当日公民館利用のサークルの方々や出張所にお越しのお客様にもご協力いただきます。よろしくお祈りいたします。

相撲で健康 武蔵台場所



4月には『平成31年春巡業・日高場所』が開催されます。
“相撲”の色々を体験して、相撲で健康になりませんか。1回のみ参加も可能です!!

紙相撲大会

紙を切り取り自分の力士を作って、土俵で取り組みをします!

日時 3月9日(土)
午前10時~11時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
対象 どなたでも
定員 20人
参加費 無料
持ち物 はさみ、のり



申込み

すべて、3月9日(土)までに、武蔵台公民館へお申し込みください。
※日曜日・祝日は除く

相撲で健康体操

相撲の基本の型を手本に、身近で親しみやすく、どなたでも楽しく行うことができる健康体操です。ゆったりとした動きで負担も少ないです。

日時 3月12日(火)
午後1時30~午後3時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
講師 大東文化大学 相撲部のみなさん
対象 どなたでも
定員 20人
参加費 無料
持ち物 汗拭きタオル、飲み物
その他 運動が出来る服装、靴でご参加ください。



“ちゃんこ鍋”で健康になろう!!

相撲部屋の代表的な料理である“ちゃんこ鍋”。野菜や豆腐、肉など、バランスよく入り、消化が良く、身体も温まる料理です。今回は藤島部屋のちゃんこ鍋を作ります。

日時 3月14日(木)
午前10時~午後1時
場所 武蔵台公民館 調理室
講師 飯能日高食品衛生協会会長
対象 成人16人
内容 鶏モモのソップ炊き(レモン風味)
参加費 500円 ※3/9までに持参
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り用タッパー



ジョイフル・フィットネス教室

バランスボールで健康維持!!ますます健康な身体を目指して!! 育児をがんばるママにもおすすめ!

日時 3月19日(火)、26日(火)
両日ともに午前10時~11時30分
場所 武蔵台公民館 多目的ホール
人数 市内在住・在勤の成人 20人
講師 フクシ・エンタープライズ インストラクター
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)
健康ステップアップ手帳(お持ちの方)
保育 ご希望の方は申込時にご相談ください。
申込み 2/19から3/16までに電話または直接、武蔵台公民館へ※日曜日除く



がん検診啓発講演会 乳がんについて考える あなたと大切な人のためにできること

日時 2月25日(月) 午前10時~正午
場所 武蔵台公民館 集会室
対象 市内在住の女性 50人
講師 乳がん看護認定看護師 小島真奈美さん
乳がんの体験談 魚住妙子さん
参加費 無料 保育 2/20までに申込み
申込み 武蔵台公民館へお申し込みください。

スポーツで元気に健康づくり!

理学療法士による高齢者のスポーツによる効果、運動の重要性、体力維持向上のお話です。パラリンピック競技の「ボッチャ」を一緒に体験しましょう。※1回のみ参加でも大丈夫です。

日時 3月13日(水) 午後1時30分
3月20日(水) ~3時
場所 武蔵台公民館 集会室
対象 65歳以上の方 費用 無料
講師 武蔵台病院 理学療法士
☆申込み不要です。動きやすい服装でご参加ください。
☆お問合せ 高麗地域包括支援センター 042-982-0111

脳イキキ教室

認知症予防のための教室です。

日時 2月18日(月) 午前10時~11時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
内容 シナプソロジー
※日高市健康ロコモ体操は毎回行います。
動きやすい服装でご参加ください。
お問合せ 高麗地域包括支援センター ☎042-982-0111



「赤ちゃんひろば」

2月は 20日

※折り紙でお雛様をつくります!!

日時 毎月第3水曜日 午前10時~正午
場所 武蔵台公民館 2階 休養室
対象 ねんね~はいはいの赤ちゃんと保護者及び妊婦

「ぴよぴよ広場」2月は1、8、22日

日時 毎週金曜日 午前10時~11時30分
場所 武蔵台公民館 休養室
対象 未就園児とその保護者



☆どちらも 参加無料、申込不要 です。
☆お問合せは、どちらも子育て応援課 042-989-2111

ひなまつり ~高麗郷古民家~

2/13~3/6の午前10時~午後3時
期間中は当公民館サークル“吊るし飾りサークルもも”さんの作品も展示されます。是非お出かけください!!
詳しくは、広報ひだか2月号をご覧ください。
お問合せ 産業振興課 042-989-2111

なかまを募集 くいっぴークラブ

40、50代の卓球愛好者(女性)を募集しています
対象者 40、50代女性
活動日時 毎週月曜日 午前9時30分~正午
活動場所 武蔵台公民館 多目的ホール
費用 100円/月
問合せ 早川 080-1114-3696

