



つくろう仲間 広がる心

武蔵台公民館総より

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

平成31年3月1日号

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/>

大募集 相撲で健康!武蔵台場所

“相撲”の色々を体験して健康になりましょう!

紙相撲大会

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

相撲で健康体操

日時 3月12日(火)
午後1時30分~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 成人 定員 20人 参加費 無料
持ち物 汗拭きタオル、飲み物
その他 運動ができる服装、靴でご参加ください。

“ちゃんこ鍋”で健康になろう

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 定員 16人
参加費 500円*3/9までに公民館へ持参
内容 鶏モモのソップ炊き(レモン風味)一藤島部屋一
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(2人前の量が入る大きさ)

申し込み 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。※日曜日は除く

武蔵台映画館

悠悠閑適

ご都合がついて、気が向いたら、ちょっと寄って
みてください。不定期に上映する気ままな映画館です。
イスを用意してお待ちしております。

日時 3月22日(金) 午前10時
場所 武蔵台公民館 集会室
上映作品 「泥棒と殿様」(60分)
原作:山本周五郎
出演:火野正平、夏八木勲 ほか

参加費 無料
その他 申込みはいりません。直接お越しください。

『泥棒と殿様』

権力争いに巻き込まれ幽閉された若殿様のあばら屋に、初仕事の泥棒が忍び込む。若殿の人柄に惹かれた泥棒は、見捨てることもできず、屋敷に住みつき献身的な世話をする。

一身分を越えた男の友情、無償の行為の美しさー

山本周五郎原作の時代劇

| 3 月 | | |
|-----|---|---|
| 1 | 金 | 部屋・テニスコート抽選会(4月分) |
| 2 | 土 | 将棋さろん 13:30~15:30 |
| 5 | 火 | 街道歩きおもしろ講座 13:30~15:00 |
| 7 | 木 | 自分史を作ってみよう 13:30~15:30 |
| 8 | 金 | 公民館避難訓練 10:00~11:00 |
| 9 | 土 | 相撲で健康!武蔵台場所① 「紙相撲大会」 10:00~11:30 古文書を読んでみよう 13:30~15:00 子ども農園(閉校式) 13:30~15:30 |
| 12 | 火 | 相撲で健康!武蔵台場所② 「相撲で健康体操」 13:30~15:30 |
| 14 | 木 | 相撲で健康!武蔵台場所③ 「ちゃんこ鍋」で健康になろう 10:00~13:00 |
| 16 | 土 | 将棋さろん 13:30~15:30 子ども農園(予備日) 13:30~15:30 |
| 19 | 火 | ジョイフルフィットネス教室① 10:00~11:30 |
| 20 | 水 | 定例健康ウォーキング 集合・解散:武蔵高萩駅 9:00~12:00 |
| 21 | 木 | 開館日(春分の日) 出張所はお休みです |
| 22 | 金 | 悠悠閑適 10:00~11:00 |
| 26 | 火 | ジョイフル・フィットネス教室② 10:00~11:30 |

| 4 月 | | |
|-----|---|-------------------|
| 2 | 火 | 部屋・テニスコート抽選会(5月分) |

5月分 部屋・テニスコート抽選会

4月2日(火) 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

忘れたものはありませんか?

公民館でお預かりしている忘れ物を一斉
展示します。お心当たりの方は

3月15日(金)

までに公民館にお越しください。

(展示後は、処分させていただきます。)



ジョイフル・フィットネス教室

家庭で手軽にできるバランスボール運動を習得し、健康維持!!ますます健康な体を目指しましょう!!
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

対象 市内在住・在勤の成人

人数 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 3/16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。*日曜日除く



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」。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 電話又は直接、武蔵台公民館へお申し込み下さい。



尺八を吹こう!!尺八体験教室

尺八は音を出すのが難しいと言われますが、簡単に音を出す方法があります。この教室で音の出し方を学び、よく知られた曲を合奏し、尺八で好きな曲を吹く楽しさを体験しませんか。また、尺八の歴史や流派、簡単に安く尺八を作る方法なども学びます。

日時 4月19日(金)
午後1時30分~3時30分

場所 武蔵台公民館

対象 成人

人数 10人*申し込み順

参加費 無料

申込み 4/16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。



脳イキイキ教室



認知症予防のための教室です。

日時 3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 脳トレ(運動編)

☆日高市健康口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。

☆問合せ 高麗地域包括支援センター

☎042-982-0111



定例健康ウォーキング

3月 高萩南部をぐるっと歩く

日時 3月20日(水)午前9時~正午頃

集合・解散 武蔵高萩駅

持ち物 飲み物、健康ステップアップ手帳(お持ちの方)

4月

日和田山奇岩と花の文殊堂を下る

日時 4月17日(水)午前8時45分~正午

集合 巾着田入口駐車場

持ち物 飲み物、健康ステップアップ手帳(お持ちの方)

3月、4月ともに

定員 成人20名程度

講師 運動普及推進員の方

その他 リュックなど両手をあけた歩きやすい服装、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ください。(日曜日・祝日除く)

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。

よろしく申し上げます。



「赤ちゃんひろば」

3月は 20日

保健師さんが来ます。体重測定や育児相談もできます。

日時 毎月第3水曜日 午前10時~正午

場所 武蔵台公民館 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」

3月は 1、8、15日

日時 毎週金曜日

午前10時~午前11時30分

場所 武蔵台公民館 休養室

*4月からは通常通り武蔵台小学校地域交流広場です。

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