



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

令和2年12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/>

公民館利用サークルの皆様へ 大掃除へのご協力をお願いします

気持ちよく新年を迎えるためご協力をお願いします。

日時 12月8日(火) 午前9時30分～

※集会室にお集まりください
※雑巾、マスク、軍手などを
お持ちください



ミニ門松作り

～新年を手作りの門松で迎える。皆の健康と幸せを願い～

日時 12月25日(金)

午後1時～4時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 岡野満男さん

定員 成人 8名(申込み順)

参加費 300円 ※当日集金します。

持ち物 お好きな門松飾り(南天、水引等)

剪定ばさみ(お持ちの方)

申込み 12月4日(金)から電話または
直接武蔵台公民館へお申
し込みください。



(イメージ写真)

～骨盤ストレッチ&お灸体験～

美しく健康なからだづくり教室

①骨盤ストレッチ

骨盤周りのインナーマッスルを動かし、鍛えることによってゆがみを整えます。

日時 1月13日(水) 午前10時～11時30分

講師 岡部和江さん(アルファピクスインストラクター)

持ち物 飲み物、タオル(80cm×40cm程度)、
ヨガマットまたはバスタオル



②お灸体験

冷え性や肩こりなどに効果があるとおきのツボを学びます。血の巡りを整えて体の内側から美しく。

日時 1月22日(金) 午前10時～11時30分

講師 森 孝史さん(はり灸つき堂)

参加費 300円(1/22までにお持ちください)

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、
袖や裾がめくりやすい服装でご参加ください。

場所 武蔵台公民館

定員 成人 各15名(申込み順)

その他 健康ステップアップ手帳をお持ちください。
保育を希望する方は申込時にご相談ください。
1回のみでの参加もできます。

申込み 12月9日(水)から電話または直接公民館へ

保育付

12月



1	火	部屋・テニスコート抽選会(1月分)	
5	土	将棋さろん 講演会「インターネットによる人権侵害」	13:30～15:30 14:00～15:30
8	火	公民館大掃除	9:30～11:00
12	土	クリスマスコンサート ～フルートとギターとみなさんと～	13:30～15:00
19	土	将棋さろん	13:30～15:30
23	水	定例健康ウォーキング 集合:武蔵台公民館	8:45～12:00
25	金	ミニ門松作り	13:00～16:30
26	土	新年を迎えるためのフラワーアレンジメント	10:00～11:30
28	月	書初め教室 出張所業務:年内最終日	9:30～11:30
12/29(火)～1/3(日) 閉館日			
1月			
4	月	出張所業務開始	
5	火	部屋・テニスコート抽選会(2月分)	

2月分 部屋・テニスコート抽選会 1月5日(火) 集会室

◆部屋の抽選受付 午前9時～9時10分

◆テニスコートの抽選受付 午前10時30分～10時40分

将棋さろん

将棋に興味のある方、一緒に楽しみましょう!
有段者の指導があるかも…!!

活動日時 12月5日(土)、19日(土)
午後1時30分～3時30分

場所 武蔵台公民館

対象 どなたでも ※無料です

その他 申込み不要。

直接お越しください。



人権学習会 講演会

「インターネットによる人権侵害」

日時 12月5日(土) 午後2時～3時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 佐藤佳弘さん(株)情報文化総合研究所 代表取締役

定員 成人 30名(申込み順)

参加費 無料

申込み お早めに公民館へお申込みください。

冬休み子ども公民館

書初め教室

書初めにチャレンジ!

日時 12月28日(月)
午前9時30分～11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

対象 小学3年生から中学生

定員 15名(申込み順)

講師 工藤和代さん

参加費 無料

持ち物 お手本、墨汁、習字セット、書初め用紙、
新聞紙1日分、雑巾2枚、飲み物

申込み 12月4日(金)から電話または直接武蔵台公
民館へお申し込みください



定例健康ウォーキング

12月 多峯主山から天覧山へ 陽だまりを歩こう

日時 12月23日(水) 午前8時45分～正午頃

集合・解散 武蔵台公民館

申込み お早めに武蔵台公民館へお申し込みください

1月 高麗丘陵の背骨を歩こう

日時 1月27日(水) 午前8時45分～正午頃

集合・解散 高麗公民館

申込み 12月10日(木)から
高麗公民館へ(☎989-2381)



12月、1月ともに

定員 15名(申込み順)※当日申込み不可

講師 運動普及推進員

その他 アップダウンのあるコースです。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。

赤ちゃんひろば 12月16日

時間 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



☆参加費無料、申込不要

☆問合せ 子育て総合支援センター ☎985-8020

脳イキイキ教室

日時 12月21日(月) 午前10時～11時

場所 武蔵台公民館 集会室

内容 歯と認知症予防

申込み 高麗地域包括支援センター
☎982-0111



「第37回武蔵台公民館文化祭」
10/17(土)～10/25(日)
素敵な作品が多数展示されま
した!



公民館の玄関、花がとてもきれいです♪
「フラワーボランティアサクラソウの
会」の皆さんありがとうございます!

武蔵台公民館 フォトレポート



「さつまいも収穫プレミアム体験!!」10/24(土)
おいしそうなさつまいも掘れました!



「サークル体験スペシャルウィーク」
10/17(土)～10/25(日)
お気に入りのサークルは見つかり
ましたか?