



つくろう仲間 広がる心

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

令和4年8月1日号

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

秋の運動教室 ① 公民館健康サタデー

この冬を健康（健康）に過ごすための身体ボカボカ運動～

セルフマッサージと簡単な筋力トレーニングで血行を促進させることで、冷え性予防・免疫力向上が期待できます！

これからの寒い季節を冷え知らず、風邪知らず、元気に過ごすために身体を動かしましょう！

日時・内容 9月3日、10日（土） 午後2時～3時

場所 武蔵台公民館 多目的ホール

対象 成人 各20人（申し込み順）

講師 望月麻生さん

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き、ヨガマット（お持ちの方）

申込み 8/9（火）から電話または直接武蔵台公民館へお申込みください（1回のみ参加も可能です）



ゆうゆうカレッジ 知って備える防災力アップ講座 ② ～いつもの備えが、いつかの安心～

知識として知っておくべきこと、自分や家族を守るために日常的に備えておくべきこと、そのために今日からできることなどを学びます。えっ！と驚くほど簡単で、意外な方法を学び、もしもの時に備えましょう。

日時 9月7日（水） 午後2時～3時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

参加費 無料 持ち物：筆記用具

定員 20人（申し込み順）

講師 田中緑さん（埼玉県イツモ防災インストラクター防災士）

申込み 8/4（木）から電話または直接武蔵台公民館へ

☆松本さんとサンガ君の楽しい腹話術もお楽しみください。



暮らしを楽しむ 保育付 フラワーアレンジメント ③ ～十五夜を愛でる～

いつもの暮らしにお花を添えてみませんか。季節に合ったフラワーアレンジを楽しみます。今回のテーマは、「十五夜」です。

日時 9月8日（木） 午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

定員 15人（申し込み順）

参加費 1,800円（材料代） 8/25までにお持ちください

講師 荒井佳代子さん（フラワーデザイン講師）

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

保育 申込み時にご相談ください。

申込み 8/5日（金）から電話または直接武蔵台公民館へお申込みください。

☆準備の都合により8/25以降のキャンセルはご遠慮ください。



8 月		
2	火	部屋・テニスコート抽選会（9月分）
3	水	ジュニアサマースクール 10:00～12:00 （西武鉄道武蔵丘車両検修場見学）
6	土	ジュニアサマースクール 9:30～10:30 （トウモロコシ収穫体験） 将棋さろん（ジュニアサマースクール） 13:30～15:30
11	木	開館日（山の日）出張所はお休みです
20	土	文化祭代表者説明会 13:30～15:00 将棋さろん（ジュニアサマースクール） 13:30～15:30
9 月		
1	木	部屋・テニスコート抽選会（10月分）
3	土	将棋さろん 13:30～15:30 秋の運動教室 14:00～15:00

10月分 部屋・テニスコート抽選会

9月1日（木） 集会室

◆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

「健康のまち」ひだかを歩こう！

8月 涼を求めて滝めぐり～滝沢の滝・宿谷の滝～

地域の皆様の健康維持のため、ウォーキングコースを紹介します。

滝沢の滝と宿谷の滝を眺め、自然を楽しみましょう。

今月のおすすめコース（約9km）

高麗神社（8:10 発）→Jゴルフ鶴ヶ島入口（8:20 頃）→
滝沢の滝（9:00 頃）→宿谷の滝入口（9:40 頃）→
[休憩] [トイレ休憩]

宿谷の滝（10:00 頃）→高麗神社（11:00 着）
[休憩] *時間は目安です

※ウォーキングマップは、武蔵台公民館
窓口に置いてあります。

健康ポイント手帳を配布しています

健康ポイントを100ポイント以上獲得し、
地域商品券2,000円をゲットしよう！
手帳をお持ちでない方は、公民館へお越しください。

①は、健康ポイント対象事業です。

公民館及び出張所を利用する皆様へ
新型コロナウイルス感染症予防のため、事前の
検温とマスクの着用をおねがいします。

定例健幸ウォーキング^①

9月 秋の日和田山から高指山展望台を巡る

日 時 9月28日(水) 午前8時45分～正午頃
 集合・解散 高麗公民館
 定 員 15人(申し込み順) ※当日申込み不可
 講 師 運動普及推進員
 持ち物 飲み物、タオル、帽子
 申込み 8/10(水)から電話または直接
 高麗公民館(☎989-2381)へ
 その他 約7.5kmで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、履きなれた運動靴でお越しください。

赤ちゃんひろば 8月17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

ぴよぴよ広場 8月5日、9月2日

時 間 午前10時～11時30分
 場 所 武蔵台公民館 2階 休養室
 対 象 未就園児とその保護者
 ☆参加費無料、申し込み不要
 ☆問合せ 子育て総合支援センター ☎985-8020

☆サークル等文化祭参加代表者説明会☆
 サークル、団体の文化祭参加代表者説明会を
 8/20(土)午後1時30分から行います。
 よろしくをお願いします。

～～自主学習室の開設～～

夏休み期間(8月31日まで)に公民館の空き部屋
 (1部屋)を自主学習室として開放します。

- ◆利用時間帯：午前9時～午後5時
- ◆空き部屋がない場合は利用できません。
- ◆事前予約は必要ありません。
- ◆飲食禁止(水分補給は可)。
- ◆詳細は公民館へお問い合わせください。



シニアのクッキング

楽しく調理してみませんか。お一人様大歓迎。

日 時 8月29日(月) 午前10時～正午
 場 所 武蔵台公民館 調理室
 メニュー ・いなりずし ・ピーマンの肉詰め
 ・ポテトサラダ(らっきょう入り)
 定 員 12人(申し込み順)
 参加費用 500円(当日集金)
 持 ち 物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
 主 催 こま武蔵台福祉ネット
 申 込 8月1日(月)から22日(月)までに
 電話または直接、武蔵台公民館へ



将棋さろん^① 公民館健幸サタデー

将棋に興味のある方、一緒に楽しみましょう！
 初心者も大歓迎です！
 感染症防止対策バッチリです！

活動日時 8月6日(土)、20日(土)
 9月3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。



はつらつ健幸教室^①

日 時 8月9日、9月13日(火)
 午前10時～11時30分
 場 所 武蔵台公民館 集会室
 内 容 8月…運動編
 9月…うつ・認知症予防の講話
 定 員 高麗地区にお住いの65歳以上の方
 各20人(申し込み順)
 申込み 8月分…お早めに
 9月分…8月10日(水)から電話または
 直接、高麗地域包括支援センターへ
 問合せ 高麗地域包括支援センター ☎982-0111



日高ロコトレ教室^①

日 時 9月27日(火) 午後1時30分～3時
 場 所 武蔵台公民館 集会室
 内 容 ストレッチ・ロコモ体操
 理学療法士による股関節運動と講話
 定 員 高麗地区にお住いの65歳以上の方
 20人(申し込み順)
 申込み 8月10日(水)から電話または直接、
 高麗地域包括支援センターへ
 問合せ 高麗地域包括支援センター ☎982-0111



武蔵台公民館 フォトレポート

7月2日、9日「親子運動あそび」を行い、親子でふれあ
 いながら楽しい時間を過ごすことができました。



7月5日、6日、「スマホ活用講座」、15日、「サイバーセキ
 ュリティ講座」を行いました。リスクを確認し、スマホを安全に活
 用します。

