



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10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/>

第39回 武蔵台公民館文化祭

フェスタ武蔵台2022

日時 10月15日(土) 午前9時～午後3時

10月16日(日) 午前9時～午後2時

サークルの一年間の成果を発表します。どうぞお越しください。(詳しくは、文化祭プログラムをご覧ください。)

想いをつなぐ相続 ① 争続にしないために大事なこと

「相続は、まだまだ先のこと」と考えていませんか？

生前に準備をしておくことは、遺された家族への思いやりです。どう準備すればいいのかを学びます。

日時 11月1日(火) 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、健幸ポイント手帳

定員 15人(申込み順)

講師 川畑静美さん(行政書士かわばた福祉法務事務所)

申込み 10/3(月)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!

元気体操 ① 公民館健幸サタデー

あなたの体の健康を守ることは、あなたにしかできません。ご自身が自分の身体の声を聞きながら、健康を維持し、元気に過ごせるように「元気体操」を提案します。

日時 男性：11月5日(土) 午前10時～正午

女性：11月9日(水) 午前10時～正午

場所 武蔵台公民館 多目的ホール

内容 男性：自重を利用した体幹部のトレーニング

女性：女性ホルモンが減少することにより起こる不調(骨粗鬆症や関節のこわばり等)を改善する体操

参加費 無料

定員 各15人(申込み順)

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
ヨガマット・健幸ポイント手帳(お持ちの方)

講師 高橋春子さん

申込み 10/6(木)から電話または直接武蔵台公民館へ



10月



1	土	将棋さろん	13:30～15:30
4	火	部屋・テニスコート抽選会(11月分)	
10	月	開館日(スポーツの日)出張所はお休みです	
15	土	公民館文化祭	9:00～15:00
16	日	公民館文化祭	9:00～14:00
21	金	ゆうゆうカレッジ 「はじめての指ヨガ」	10:00～11:00
22	土	親子でさつまいも収穫体験!! ふるさと発見塾 「さつまいも収穫プレミアム体験!!」	9:30～10:30 10:30～11:30
11月			
1	火	部屋・テニスコート抽選会(12月分) ゆうゆうカレッジ 「想いをつなぐ相続」	14:00～15:30
3	木	開館日(文化の日) 出張所はお休みです	
5	土	元気体操 将棋さろん	10:00～12:00 13:30～15:30

12月分 部屋・テニスコート抽選会

11月1日(火) 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

「健幸のまち」ひだかを歩こう!

10月 高麗川の下流部を散策しよう!

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いたします。(約9km)

久保の下橋からの遊歩道とぼんぼん橋を歩き、自然を楽しみましょう。

※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。

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 10月1日(土)、11月5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。



手作り石けん体験教室 ① 保育付

暮らしを彩るオリジナルの自然石けんを作りましょう。
初めての方でも大丈夫です。是非、ご参加ください。

日時 11月10日(木) 午前10時～午後0時30分
場所 武蔵台公民館 調理室
定員 成人10人(申込み順)
講師 田中悠子さん
参加費 1,000円(材料代) ※前日までに武蔵台公民館へお持ちください
持ち物 エプロン、筆記用具、手拭きタオル、ゴム手袋、
眼鏡(眼を保護するもの)、牛乳パック(1Lのもの)
2本、健幸ポイント手帳(お持ちの方)
保育 保育を希望の方は申込時にご相談ください
申込み 10/11(火)から電話または直接武蔵台公民館へ



街道歩きおもしろ講座 ①

江戸から京都、530Kmの山路を行く

五街道の中で一番距離が長く、その道の程の多くが木曾路に代表される山路の中山道。

豊富な写真とともに、前編・後編各90分で東京日本橋から京都三条大橋までの全行程をたどりませう。

前回、途中で話が終わってしまった中山道のリベンジ企画です。大河ドラマ「青天を衝け」「鎌倉殿の13人」のゆかりの地にも触れながら再び中山道をたどりませう。

日時 11月10日、17日(木)
午後1時30分～3時
場所 武蔵台公民館 集会室
定員 20人(申込み順)
講師 中島 淳さん(街道歩き愛好家)
参加費 無料 持ち物 筆記用具、健幸ポイント手帳
申込み 10/7(金)から電話または直接武蔵台公民館へ



スマホの基本とLINE体験

“LINE”って聞いたことあるけれど・・・
LINEの活用方法を学びませう。
さあ、実際に操作してみませう。

日時 11月18日(金) 午後2時～4時
場所 武蔵台公民館 集会室
定員 20人(申込み順)
講師 スマートフォンアドバイザー
参加費 無料 持ち物 筆記用具
その他 スマートフォンは一人一台用意ませう
申込み 10/7(金)から電話または直接武蔵台公民館へ



スマホの基本とキャッシュレス

“お財布がなくとも大丈夫、スマホで買い物ができる！”
キャッシュレス決済の使い方、仕組みを学びませう。
さあ、実際に操作してみませう。

日時 11月25日(金) 午後2時～4時
場所 武蔵台公民館 集会室
定員 20人(申込み順)
講師 スマートフォンアドバイザー
参加費 無料 持ち物 筆記用具
その他 スマートフォンは一人一台用意ませう
申込み 10/7(金)から電話または直接武蔵台公民館へ



はつらつ健幸教室 ①

日時 10月11日、11月8日(火)
午前10時～11時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
内容 10月…簡単レクダンス
11月…栄養
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 10月分…お早めに
11月分…10月11日(火)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



赤ちゃんひろば 10月19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 10月7日、11月4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



日高ロコトシ教室 ①

日時 10月25日、11月22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
理学療法士による部位別運動と講話
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 10月分…お早めに
11月分…10月11日(火)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



地区スポーツ協会からのお知らせ ☆グラウンドゴルフ大会

期日 10月29日(土)
場所 横手台グラウンド
※詳細は、自治会掲示板ポスターをご確認ください。

☆第9回日高かわせみの里ツデーウォーク

期日 11月26日(土)、27日(日)
申込み 武蔵台公民館(10月3日(月)～31日(月))
(日・祝日を除く午前9時～午後5時)
※地区在住の方に600円補助ませう。
※詳細は、公民館へお問い合わせください。



健幸ポイント事業について

健幸ポイント対象事業に参加して10ポイント獲得しよう！

①は、健幸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ませう。