



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7日(水) 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

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26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人(申込み順)
講師 工藤和代さん(武蔵台公民館「書道サークル」指導者)
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2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。



至福のひと時

指圧・マッサージ・お灸講座

家庭でもできる『指圧・マッサージ・お灸術』を習得し、心身の体調を整え、寒い冬を乗り切りましょう!!
育児中のお母さんにもおすすめです!

期日 ①1月6日(金) 指圧
②1月13日(金) マッサージ
③1月20日(金) お灸
時間 各日: 午前10時～11時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
対象 成人 各日20人(申込み順)
保育 申込み時にご相談ください。
参加費 ①無料、②100円、③300円
(参加日の前日までに武蔵台公民館へ)
持ち物 タオル、飲み物、筆記用具、手ぬぐい(1/6のみ)、
ハンドクリーム(1/13のみでお持ちの方)
講師 はり灸 みつき堂 院長 森孝史 さん
申込み 12月8日(木)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。
※袖や裾がめくりやすい服装で参加してください。
※1日のみの参加もできます。



定例健幸ウォーキング

1月 高麗神社から白銀平、滝沢の滝を歩く

日時 1月25日(水) 午前9時～正午頃
集合・解散 高麗神社参集殿下
定員 15人(申込み順) ※当日申込み不可
講師 運動普及推進員
申込み 12月8日(木)から電話または直接高麗公民館へ
※約9kmのアップダウンのあるコースです。



		12月	
1	木	部屋・テニスコート抽選会(1月分)	
3	土	人権学習講演会 将棋さろん	13:30～15:00 13:30～15:30
6	火	冬の運動教室	14:00～15:00
7	水	公民館大掃除	9:30～11:00
10	土	クリスマスリミックコンサート 冬の運動教室	10:30～11:30 14:00～15:00
17	土	クリスマスコンサート ～フルーツとギターの音色につつまれて～ 将棋さろん	13:30～15:00 13:30～15:30
21	水	定例健幸ウォーキング 集合: 武蔵高萩駅改札口前又は高麗川駅前広場	8:45～12:00
26	月	書初め教室	9:30～11:30
27	火	暮らしを楽しむフラワーアレンジメント	10:00～11:30
28	水	出張所業務: 年内最終日	
12/29(木)～1/3(火) 閉館日			
		1月	
4	水	出張所業務開始 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4日(水) 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! 12月 クリスマスのメツァを訪ねる

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6km)

※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

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!
初心者の方も大歓迎です!

活動日時 12月3日(土)、17日(土)
1月7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。



体力・運動能力アップ! 公民館健幸サタデー コーディネーショントレーニング!!

コーディネーショントレーニングは運動能力を中心とした本来人間が持っている能力を引き出す「脳-神経系」のトレーニングです。キーワードは「平衡」と「体幹」。

脳と体幹を刺激し、運動面だけでなく、意欲・集中力アップ、自己肯定感を育むことにつながります。

日時 ①1月21日(土) 午前10時~11時30分
②1月28日(土) 午前10時~11時30分
場所 武蔵台公民館 多目的ホール
対象 ①5歳児から小学生までとその保護者(祖父母可)
②小学生
定員 ①10組、②20人(申込み順)
参加費 無料
講師 狐塚賢一郎さん(駿河台大学スポーツ科学部教授)
持ち物等 動きやすい服装、靴、タオル、飲み物
申込み 12月8日(木)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月21日の保育を希望する人は、申込時にご相談ください。



はつらつ健幸教室

日時 12月13日、1月10日(火)
午前10時~11時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
内容 12月…運動編、1月…脳トレ
定員 高麗地区にお住いの65歳以上の方
各20人(申込み順)
申込み 12月分…お早めに
1月分…12月12日(月)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



日高口コトシ教室

日時 1月24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
20人(申込み順)
申込み 12月12日(月)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



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。
※健幸ポイント事業の対象期間が、1月31日までとなります。お早めにポイントを集めましょう!

★公民館を利用するみなさま・

出張所を利用するみなさまへ★

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。

終活ですべきこと ~相続対策で必要な準備~

「相続は、まだまだ先のこと」と考えていませんか?

相続の準備として、資産の把握等を学びます。

日時 1月27日(金) 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 12/6(火)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。



暮らしを楽しむ フラワーアレンジメント ~新年を迎える~

日時 12月27日(火) 午前10時~11時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
定員 10人(申込み順)
参加費 3,000円(材料代) 12/5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 お早めに電話または直接武蔵台公民館へ
★準備の都合により12/5以降のキャンセルはご遠慮ください。

赤ちゃんひろば 12月21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その保護者及び妊婦
※クリスマス飾りを作ります。

ぴよぴよ広場 12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
※赤ちゃんひろばと合同でミニクリスマス会を行います
★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



シニアのクッキング

楽しく調理してみませんか。初心者、お一人様大歓迎。

日時 12月19日(月) 午前10時~正午
場所 武蔵台公民館 調理室
メニュー ・魚のレンジ蒸し ・さといものごまみそ煮
・小松菜と油あげの煮びたし ・おにぎり
定員 16人(申込み順)
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
申込み 12月1日(木)から15日(木)までに
電話または直接、武蔵台公民館へ
※ご自宅のみそ汁の塩分測定します。
汁のみ100cc程ご持参ください。

