



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5年3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/>

あなたの住まいの防犯対策

～この街で安心して暮らしたいから～

住まいの防犯対策を考えてみませんか？

防犯住宅の事例や住宅防犯診断制度、住まいの防犯アドバイザー制度を紹介します。

日時 3月13日(月) 午後2時～3時

場所 武蔵台公民館 集会室

定員 30人(申し込み順)

講師 埼玉県都市整備部住宅課職員

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込み 3/3(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。



モルック体験

公民館健幸サタデー

老若男女が気軽に楽しめる注目の新スポーツ、モルックを体験してみませんか！

モルックは、スキttlと言われる地面に立て並べられた12個の木のピンを目掛けてモルックと言う木の棒を投げ、獲得した点数を競うスポーツです。

日時 3月18日(土) 午前10時～11時

場所 武蔵台公民館 多目的ホール

対象 12人(申し込み順)

協力 武蔵台・横手台地区スポーツ協会

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

申込み お早めに電話または直接武蔵台公民館へお申込みください



春の健幸運動教室

公民館健幸サタデー

4月は少しずつ暖かくなり体も動かしやすい季節になります。冬の寒さで凝り固まった筋肉をほぐし、軽い運動で血流を良くします。

春になって何かを始めたい！運動を頑張りたい！仲間と一緒に運動したい！体を動かして元気になりたい！

そんな方におすすめのレッスンです！

日時 4月15日、22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、
ヨガマット(お持ちの方)

申込み 3/7(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)



3 月		
1	水	部屋・テニスコート抽選会(4月分)
2	木	暮らしを楽しむフラワーアレンジメント 10:00～11:30
4	土	将棋さろん 13:30～15:30
9	木	公民館避難訓練 10:00～11:00
11	土	SGSおやじバンド スプリングコンサート 10:30～11:30
13	月	あなたの住まいの防犯対策 14:00～15:00
18	土	モルック体験 10:00～11:00 将棋さろん 13:30～15:30
21	火	開館日(春分の日)出張所はお休みです。
22	水	定例健幸ウオーキング 8:45～12:00 集合:高麗駅前 解散:現地
4 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(5月分)

5月分 部屋・テニスコート抽選会

4月4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

避難訓練を実施します

3月9日(木)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々や出張所にお越しのお客様にもご協力いただきます。よろしくお願いします。



忘れものは 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。
お心当たりの方は公民館へお越しください。

展示期間

3月2日(木)～15日(水)

※展示期間が終了しましたら処分させていただきます

サークル等登録団体の更新について

新年度(令和5年度)に公民館を利用する団体・サークルは手続きが必要です。

期限までに書類を揃えて公民館へ提出してください。

【提出期限】 **3月3日(金)** 期限厳守

春だ！歩こう！

定例健幸ウォーキング

3月 早春の秩父まち歩き

日時 3月22日(水) 午前8時45分～正午頃
 集合・解散 高麗駅前集合、現地解散
 申込み お早めに武蔵台公民館へ(残りわずかです)
 その他 高麗駅から西武秩父駅までの交通費は自己負担です(切符利用時 片道380円)

4月 春の日和田山から高指山展望台を巡る

日時 4月26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
 申込み 3/15(水)から高麗公民館へ
 (☎989-2381)
 その他 約7.5mの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。

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♪
 初心者も大歓迎です！

活動日時 3月4日、18日(土)
 4月1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

日時 3月14日、4月11日(火)
 午前10時～11時30分
 場所 武蔵台公民館 集会室
 内容 3月…脳トレ
 4月…フレイル予防の講話
 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 3月分…お早めに
 4月分…3月15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



赤ちゃんひろば

3月15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
 ※保健師さんが来ます。

ぴよぴよ広場 3月3日、4月7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
 ※3月3日、赤ちゃんひろばと合同で花園ゆうきさんの
 ひなまつりリトミックを行います。
 ☆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



ウォーキングマップを配布しています

今年度の公民館だよりに掲載した
 『健幸のまち』ひだかを歩こう！ウォーキングコース、
 8コースをまとめて小冊子を作成しました。
 ウォーキングマップを片手に、
 日高の自然を満喫しに出かけましょう♪
 ※ウォーキングマップは公民館窓口にあります



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。

日高ロコトレ教室

日時 3月28日(火)、4月25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(申し込み順)
 申込み 3月分…お早めに
 4月分…3月15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



交通安全母の会の会員を募集します

日高市交通安全母の会では「交通安全は家庭から」を
 合言葉に、子ども・高齢者・地域の交通安全意識の高揚
 を図るべく、啓発活動を行っております。主な活動内容
 は、春夏秋冬の季節ごとに行われる交通安全運動期間中
 に市内の通行量の多い交差点付近での声掛け、啓発品配
 布などの活動です。

お子さんがいない方や男性の会員も募集しておりま
 す。詳細につきましては、下記へご連絡ください。

【問い合わせ】日高市危機管理課交通安全・防犯担当
 ☎989-2111(代表)

武蔵台公民館

フォトレポート

1月21日、28日(土)、コーディネー
 ショントレーニング講座を実施し
 ました。
 ボール遊び等、楽しく身体を動かすこ
 とができました。

