



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11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/>

自己免疫力強化でインフルエンザ予防^① 目指せ 健腸長寿!

インフルエンザなどのウイルスに対抗するには、自己免疫力の強化が大切といわれています。
おなかの仕組みを理解し、腸を動かす運動を取り入れ、免疫力を高めることでインフルエンザを予防しましょう。

日 時 11月30日(水) 午前10時～11時
場 所 武蔵台公民館 集会室
定 員 成人 20人(申込み順)
講 師 ヤクルト「おなかマスター」
参加費 無料 持ち物 筆記用具
申込み 11月4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。



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 14:00～15:30 「想いをつなぐ相続」
3	木	開館日(文化の日) 出張所はお休みです
5	土	元気体操 10:00～12:00 将棋さろん 13:30～15:30
9	水	元気体操 10:00～12:00
10	木	手作り石けん体験教室 10:00～12:30 街道歩きおもしろ講座 13:30～15:00
11	金	公民館避難訓練 10:00～11:00
17	木	街道歩きおもしろ講座 13:30～15:00
18	金	スマホの基本とLINE 体験 14:00～16:00
19	土	おもちゃ病院 9:00～10:30 将棋さろん 13:30～15:30
25	金	スマホの基本とキャッシュレス 14:00～16:00
30	水	自己免疫力強化でインフルエンザ予防 10:00～11:00

12 月		
1	木	部屋・テニスコート抽選会(1月分)
3	土	人権講演会 13:30～15:00 将棋さろん 13:30～15:30

人権学習講演会 褒めない怒らないで 子どもが伸びる! 親子の勇気づけの関わり方

子どもと親との関係について考えてみませんか?
アドラー心理学をベースに「勇気づけの子育て」「子どもとの関係の築きかた」をお話いただきます。
自分自身を知り、自分を勇気づけ、周囲の人々へ勇気づけを実践すると、自分の周りから勇気づけの輪が広がっていきます。

日 時 12月3日(土) 午後1時30分～3時
場 所 武蔵台公民館 集会室
講 師 太田修平さん((株)ハーティスマイル アドラー心理学 勇気づけ講師)
定 員 40人(申込み順) 参加費 無料
申込み 11月8日(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。

武蔵台小学校PTA・武蔵台中学校PTA・武蔵台公民館共催事業

1月分 部屋・テニスコート抽選会

12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!

11月～横手溪谷を歩こう!～

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します。(約8km)

※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 公民館健康サタデー

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 11月5日(土)、19日(土)
12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。

冬の運動教室^① 公民館健康サタデー

～寒さに負けない! 心と身体の健幸体操～

冬の寒さで硬くなりがちな筋肉と滞りやすい血流。
寒さで散歩や外出を控え、家で過ごす時間が多い方、硬くなった筋肉をストレッチでほぐし、簡単なトレーニングで身体を温めます。

寒い冬こそ体を動かして体力向上・免疫力向上を目指しましょう!

日時・内容 12月6日(火)、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、
ヨガマット・健幸ポイント手帳(お持ちの方)
申込み 11/8(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)



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。

子育てリラックスたいむ

P

クリスマスリトミックコンサート

トランペットとピアノとギターの生演奏でお届けするクリスマスリトミック♪

小さなお子様から大人まで！みんなで楽しめる参加型コンサートです！

日時 12月10日(土)

午前10時30分～11時30分

場所 武蔵台公民館 多目的ホール

定員 未就学児から小学校低学年とその保護者
20組(申込み順)

講師 トランペット・リトミック：花園ゆうきさん

ピアノ：岩品はるかさん

ギター：齋藤ちゃくらさん

費用 無料

服装 動きやすい服装でお越しください。

申込み 11月4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。

※保育を希望する人は申込時にご相談ください。

定例健幸ウォーキング P

12月 異国情緒あふれるクリスマスの福生を訪ねる

日時 12月21日(水) 午前8時45分～正午頃

集合・解散 JR 武蔵高萩駅改札口前、8時45分又は
JR 高麗川駅前広場、8時50分 現地解散
※西武線高麗川駅からの乗車も可能です。

申込み時にご相談ください。

定員 15人(申込み順) ※当日申込み不可

講師 運動普及推進員

持ち物 健幸ポイント手帳、運賃、飲み物、
タオル、上着、帽子など

申込み 11月10日(木)から電話または直接
高麗公民館へ ※約3.1kmのコース。

赤ちゃんひろば 11月16日、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

ぴよぴよ広場 11月4日、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

※12月2日、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

おもちゃ病院がやって来ます！

日高おもちゃドクターの会のみなさんが
おもちゃを修理してくれるよ！

日時 11月19日(土)

受付 午前9時～10時30分

返却 正午～午後1時

場所 武蔵台公民館 集会室

その他 修理は1人5個まで。人に害を与える恐れ
のあるものは受付できません。

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！

P は、健幸ポイント対象事業です。

♪フルートアンサンブル&ギター演奏♪ P

クリスマスコンサート

～フルートとギターの音色につつまれて～

柔らかなフルートの音色と静かなギターのセッションによるコンサートです。午後のひととき、ゆったりと心地よい音楽をお楽しみください。

[フルート奏者]秋間茂さん、大平年明さん、加藤洋子さん

[ギター演奏]長谷川健さん

日時 12月17日(土) 午後1時30分～3時

場所 武蔵台公民館 多目的ホール

定員 50人(申込み順) 参加費 無料

申込み 11月8日(火)から電話または

直接武蔵台公民館にお申込みください。

暮らしを楽しむ フラワーアレンジメント

保育付

～新年を迎える～ P

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、「お正月」です。

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 11/9日(水)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12/5以降のキャンセルはご遠慮ください。

避難訓練を実施します

11月11日(金)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。



はつらつ健幸教室 P

日時 11月8日、12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 11月…栄養、12月…運動編

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 11月分…お早めに

12月分…11月10日(木)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



日高ロコトシ教室 P

日時 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
理学療法士による肩関節運動と講話

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 お早めに電話または直接、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

