



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3年5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/>

## ピラティス教室

～健康的でスリムな体に～

ピラティスは、骨盤を安定的に動かすことによって、骨盤のゆがみを改善し、姿勢の悪さ、疲れや肩こりなどを解消する効果があります。

ピラティスで脊椎と骨盤周辺の骨格と筋肉（インナーマッスル）を鍛えて健康的でスリムな体を作りましょう。

日 時 5月29日（土） 午後1時30分～3時  
6月4日、11日（金） 午前10時～11時30分

場 所 武蔵台公民館 多目的ホール

対 象 成人 各 15 人（申し込み順）

講 師 犬山雅代さん

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

申込み 5/7（金）から電話または直接武蔵台公民館へ



## 太極拳で

「深くゆっくりとした呼吸」を身につけよう

いつでも、どこでも、だれでもできる太極拳の体験講座です。脚の筋力やバランス能力の向上とともに、太極拳の深くゆっくりとした呼吸を身につけることで、免疫力アップも期待できます。

日 時 6月6日、13日、20日（日）  
午後1時30分～3時

場 所 武蔵台公民館 多目的ホール

定 員 10人（申し込み順）

※3回参加出来る方を優先します。

講 師 柚木久忠さん、鈴木淳子さん（武蔵台公民館登録サークル「太極拳練功同好会」指導者）

参加費 無料

その他 動きやすい服装、靴でご参加ください。

申込み 5/11（火）から電話または直接武蔵台公民館へ



## ゆうゆうカレッジ

## 大人のための朗読会

あたたかな言葉による、心やすらぐ朗読をお届けします。ゆったりと、物語の世界を楽しんでみませんか。

日 時 6月9日（水） 午前10時～11時30分

場 所 武蔵台公民館 集会室

朗読作品 「月夜と眼鏡」（小川未明）  
「字のない葉書」（向田邦子）ほか

定 員 30人（申し込み順）

読み語り ころ座 風間操さん（武蔵台公民館登録サークル指導者）

参加費 無料

申込み 5/11（火）から電話または直接武蔵台公民館へ



## 5 月

|    |   |                                               |
|----|---|-----------------------------------------------|
| 1  | 土 | 鉄道模型の展示と体験運転 12:00～16:00<br>将棋さろん 13:30～15:30 |
| 2  | 日 | 鉄道模型の展示と体験運転 9:00～14:00                       |
| 3  | 月 | 開館日（憲法記念日）出張所はお休みです                           |
| 4  | 火 | 開館日（みどりの日）出張所はお休みです                           |
| 5  | 水 | 開館日（こどもの日）出張所はお休みです                           |
| 6  | 木 | 部屋・テニスコート抽選会（6月分）                             |
| 8  | 土 | おとうさんリミック 10:00～11:30<br>おもちゃ病院 9:00～13:00    |
| 13 | 木 | 大和言葉の楽しみ 10:00～11:30                          |
| 15 | 土 | 将棋さろん 13:30～15:30                             |
| 29 | 土 | ピラティス教室 13:30～15:00                           |

## 6 月

|   |   |                     |
|---|---|---------------------|
| 1 | 火 | 部屋・テニスコート抽選会（7月分）   |
| 4 | 金 | ピラティス教室 10:00～11:30 |

## 7月分 部屋・テニスコート抽選会

6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

## 再発見！遠足の聖地

## 5月 新緑の高麗峠から天覧山へ

地域の皆様の健康維持のため、今年度もウォーキングコースを紹介します。

健脚の方向けのチャレンジコースです。この時期、山の緑を楽しみましょう。

今月のおすすめコース（約9km）

巾着田（9:00 発）→ドレミファ橋通過→高麗峠（9:40）

〔休憩〕→天覧山への分岐（10:00）→能仁寺（10:25）

〔休憩〕→天覧山（10:50）〔休憩〕→高麗峠（11:30）〔休憩〕

→ドレミファ橋通過→巾着田（12:10 着）

\* 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。

子育てリラックスたいむ

## 親子でじゃがいも収穫体験!!

「じゃがいも」ってどんなふうに見えるの?」実際に見て土に触れ、親子で美味しいじゃがいもを掘りましょう。

日時 6月19日(土) 午前9時30分～10時30分  
※小雨決行。  
荒天時26日(土)に延期  
場所 武蔵台公民館敷地内畑  
講師 倉品勝次さん  
対象 就学前の幼児とその家族 10組(申し込み順)  
※1家族3人まで参加可  
参加費 1家族300円(2～3株程度) ※当日集金  
持ち物 参加費300円、軍手またはビニール手袋、  
タオル、シャベル、水筒、じゃがいもを入れる袋  
服装 汚れても良い服装、長靴、帽子  
申込み 5/7(金)から電話または直接公民館へ



## 将棋さろん

将棋に興味のある方、一緒に楽しみましょう!  
有段者の指導があるかも…!!

活動日時 5月1日(土)、15日(土)  
6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。



## 定例健康ウォーキング 6月 セメント引込線跡を巡る

日時 6月23日(水) 午前9時～午後1時頃  
集合・解散 高麗川駅前広場  
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 5/12(水)から  
高麗公民館へ(☎989-2381)  
その他 約12kmの平坦なコースです。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。

## おとうさんリトミック

～パパと子どもの特別な日～

日時 5月8日(土) 午前10時～11時30分  
場所 武蔵台公民館 集会室  
定員 3～5歳児の子どもとそのお父さん 8組(申し込み順)  
講師 リトミック講師 花園結季さん  
参加費 200円(材料代) ※5/7(金)までに公民館へ  
その他 2歳以下のお子さんの保育を希望する人は申し  
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公民館へ

## 赤ちゃんひろば

5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 5月7日、6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

## 令和3年度公民館スタッフ紹介

☆よろしくお願ひします☆

|    |       |        |        |
|----|-------|--------|--------|
| 館長 | 佐島 政彦 | 企画運営委員 | 佐多 雅洋  |
| 職員 | 山崎 享子 | 企画運営委員 | 寺島 薫   |
|    | 小森 弘喜 | 企画運営委員 | 高橋 廣子  |
|    | 大塚 健基 | 企画運営委員 | 本間 英之  |
|    | 中野 麻美 | 企画運営委員 | 嵯峨山 史真 |

☆お世話になりました☆

|    |       |        |       |
|----|-------|--------|-------|
| 職員 | 須田 幸知 | 企画運営委員 | 船本 恵美 |
|----|-------|--------|-------|

## 日高口コトシ教室

日時 5月11日(火) 午後1時30分～2時30分  
場所 武蔵台公民館 集会室  
内容 ストレッチ・健康口コモ体操  
武蔵台病院理学療法士による体操・講話等  
定員 高麗地区にお住いの65歳以上の方  
15人(申し込み順)  
その他 緊急事態宣言が発令された場合は、開催中止  
になります。  
申込み 高麗地域包括支援センター ☎982-0111

## 脳イキイキ教室

日時 5月17日(月) 午前10時～11時  
場所 武蔵台公民館 集会室  
内容 栄養と認知症予防  
定員 高麗地区にお住いの65歳以上の方  
20人(申し込み順)  
その他 緊急事態宣言が発令された場合は、開催中  
止になります。  
申込み 高麗地域包括支援センター ☎982-0111

## 認知症サポーター養成講座

認知症の人を支え、見守る応援者になろう!  
認知症についての正しい知識や認知症の人への適切な  
接し方を学んでみませんか?  
日時 5月22日(土) 午前10時～11時30分  
場所 武蔵台公民館 集会室  
定員 20人(申し込み順)  
申込み 5月6日(木)から電話または直接  
高麗地域包括支援センターへ ☎982-0111