



つくろふ仲間 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/>

ストレス発散!! 簡単ボクシングエクササイズ体験

音楽に合わせながらパンチやキック等、格闘技動作を楽しみます。

普段あまり行わない動作なので、ストレス発散だけでなく、気になるお腹周りや二の腕の引き締め、ダイエット、体力向上にも期待できます!!

基本的な格闘技動作の練習から始めますので、初心者、体力や運動に自信がない方でも安心してご参加いただけます!!

皆で楽しく体を動かして 2021 年を締めくくりませんか?
是非、ご参加ください。

日 時 12月8日(水) 午前10時~11時

12月11日(土) 午後2時~3時

場 所 武蔵台公民館 多目的ホール

定 員 成人各20人(申込み順)

講 師 望月麻生さん 参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き

申込み 11月9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。(1日のみの参加も可能です。)

※保育を希望する人は申し込み時にご相談ください。



子育てリラックスたいむ

親子で楽しむリトミックコンサート

トランペットとピアノのクリスマスソングから始まる特別な一日です。

たくさんの音色に包まれながら、親子で楽しめるリトミックの時間もご用意しました♪皆様のご参加お待ちしております!!

日 時 12月11日(土) 午前10時~11時15分

場 所 武蔵台公民館 集会室

定 員 未就学児とその保護者 10組(申込み順)

講 師 トランペット・リトミック: ゆうき先生

ピアノ: はるか先生

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9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。(電子申請でも申込みできます。)

※保育を希望する人は申し込み時にご相談ください。



♪フルートアンサンブル&ギター演奏♪

クリスマスコンサート

~フルートとギターとみなさんと~

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18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 30人(申込み順) 参加費 無料

申込み 11月12日(金)から電話または

直接武蔵台公民館にお申込みください。



11 月



2	火	部屋・テニスコート抽選会(12月分)	
3	水	開館日(文化の日) 出張所はお休みです	
4	木	「方言漢字」の楽しみ	14:00~15:30
6	土	将棋さろん	13:30~15:30
12	金	ゆうゆうカレッジ 「エンディングノート活用術」	10:00~12:00
13	土	おもちゃ病院	9:00~10:30
18	木	ゆうゆうカレッジ 「エンディングノート活用術」	10:00~12:00
19	金	公民館避難訓練	10:00~10:30
20	土	将棋さろん	13:30~15:30
26	金	ゆっくり学べる はじめてのスマホ体験 ~超入門編~	14:00~16:00

12 月

1	水	部屋・テニスコート抽選会(1月分)	
4	土	講演会「インターネットによる人権侵害」 将棋さろん	14:00~15:30 13:30~15:30

1月分 部屋・テニスコート抽選会

12月1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

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 11月6日(土)、20日(土)
12月4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。



再発見! 遠足の聖地

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。



人権学習会 講演会

「インターネットによる人権侵害」 ～ネット被害から子どもを守れ～

小学6年生のスマホ所有率が5割を超えました。すでに誰もがスマホを持つネット社会になっています。このネット利用者の低年齢化に伴って、トラブルにあう子どもが増えました。また、被害者になるだけでなく、気軽な投稿で加害者にもなっています。子どもを守るために何ができるのかお話を伺います。前回に続く第2弾です。

日時 12月4日(土) 午後2時～3時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
講師 佐藤佳弘さん(株)情報文化総合研究所 代表取締役
定員 30人(申込み順) 参加費 無料
申込み 11月4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。

武蔵台小学校PTA・武蔵台中学校PTA・武蔵台公民館共催事業

ゆっくい学べる はじめてのスマホ体験～超入門編～

日時 11月26日(金) 午後2時～4時
場所 武蔵台公民館 集会室
対象 スマートフォンをお持ちでない人
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します
申込み お早めに電話または直接武蔵台公民館へ



定例健康ウォーキング

12月 高麗の里山からクリスマスのメツアを訪ねる

日時 12月22日(水) 午前8時45分～正午頃
集合・解散 総合福祉センター「高麗の郷」西側駐車場
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 11月10日(水)から電話または直接高麗公民館へ ※約6kmのコースです。

避難訓練を実施します

11月19日(金)午前10時から30分程度、公民館の避難誘導訓練を実施します。今回は公民館職員のみとの訓練となります。

赤ちゃんひろば

11月17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

11月5日、12月3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



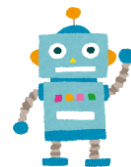
おもちゃ病院がやって来ます!

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13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。



ピラティス武蔵台

誰でもかんたん! お仲間を募集!

ピラティスは、胴体の中心部全体を呼吸と共に意識して動かします。姿勢や骨盤の歪みが改善できます。

日時 毎月3回金曜日 ※2部制です。

午前9時40分～、午前11時～(1時間)

場所 武蔵台公民館 2階休養室 会費 月1,500円

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)

定員 10人 対象 どなたでも

講師 犬山雅代さん(ピラティスインストラクター)

申込み 電話または直接、武蔵台公民館へ



ゆうゆうカレッジ エンディングノート活用術

日時 11月12日(金)、18日(木)
午前10時～正午 2回連続講座

場所 武蔵台公民館 集会室

参加費 1,000円(教材費)

※11月11日(木)までに公民館へ

定員 20人(申込み順。2回参加できる人)

講師 川畑静美さん(終活カウンセラー)

行政書士かわばた福祉法務事務所)

申込み お早めに、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!



日高ロコトレ教室

日時 11月2日(火)、12月7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・健康ロコモ体操

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 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催中止となる場合があります。

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 11月15日(月) 午前10時～11時

場所 武蔵台公民館 集会室

内容 歯と認知症予防

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 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催中止となる場合があります。

申込み 高麗地域包括支援センター ☎982-0111



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。