



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(火) 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27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3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。  
(電子申請でも申し込みできます。)



		12月	
1	水	部屋・テニスコート抽選会(1月分)	
4	土	将棋さろん 講演会「インターネットによる人権侵害」	13:30～15:30 14:00～15:30
7	火	公民館大掃除	9:30～11:00
8	水	簡単ボクシングエクササイズ体験	10:00～11:00
11	土	親子で楽しむリミックコンサート 簡単ボクシングエクササイズ体験	10:00～11:15 14:00～15:00
18	土	クリスマスコンサート ～フルーツとギターとみなさんと～ 将棋さろん	13:30～15:00 13:30～15:30
22	水	定例健康ウォーキング 集合:総合福祉センター「高麗の郷」西側駐車場	8:45～12:00
27	月	書初め教室	9:30～11:30
28	火	暮らしを楽しむフラワーアレンジメント 出張所業務:年内最終日	10:00～11:30
12/29(水)～1/3(月) 閉館日			
		1月	
4	火	出張所業務開始 部屋・テニスコート抽選会(2月分)	

## 暮らしを楽しむ フラワーアレンジメント ～新年を迎える～

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28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 2,000円(材料代) 12/22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) (イメージ写真)  
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 12月3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。

☆材料準備の都合により12/22以降のキャンセルの場合、  
返金不可となります。

## 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～

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 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。

武蔵台小学校PTA・武蔵台中学校PTA・武蔵台公民館共催事業

## 2月分 部屋・テニスコート抽選会

1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

## 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 12月4日(土)、18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。

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。

## 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14日(金) 指圧  
②1月21日(金) マッサージ  
③2月4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(1/14のみ)ハンドクリーム(1/21のみ)  
講 師 はり灸 みつき堂 院長 森孝史 さん  
申込み 12月8日(水)から電話または直接、  
武蔵台公民館へ  
※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。



## 定例健康ウォーキング

### 1月 多摩主山から天覧山へ陽だまりを歩こう

日 時 1月26日(水) 午前8時45分～正午頃  
集・解散 武蔵台公民館  
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14日(火)から電話または直接  
武蔵台公民館へ ※約9kmのコースです。

## 日高口トシ教室

日 時 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 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 12月20日(月) 午前10時～11時  
場 所 武蔵台公民館 集会室  
内 容 漢字で遊ぼう  
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



## 出張包括相談会

高齢者の皆様やそのご家族様からの介護や認知症などに  
関する相談をお受けします。お気軽にお越しください。  
日 時 12月23日(木)  
午前9時30分～11時30分  
場 所 武蔵台公民館 2階学習室  
申込み 高麗地域包括支援センター ☎982-0111



## 体力・運動能力アップ!

### 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22日(土) 午前10時～11時30分  
②2月5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(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。  
※1月22日の保育を希望する人は、申込時に  
ご相談ください。



## 赤ちゃんひろば

12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

## ぴよぴよ広場

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



## 学校運営協議会委員を募集します

市では、「コミュニティ・スクールを基盤とした小中一貫教育」を推進しており、令和2年度からすべての学校区(高麗、高麗川、高萩、高根、高萩北、武蔵台)に学校運営協議会を設置しました。

学校運営協議会は、各学校区の保護者や市民等12人以内の委員で構成され、それぞれの地域の特色を生かした学校運営やその運営に必要な支援に関して協議する機関のことで、このたび、令和4年度からの委員を募集します。

詳細につきましては、市ホームページをご確認いただくか、下記へご連絡ください。

【問い合わせ】日高市学校教育課学務担当  
☎989-2111(代表)

## 武蔵台ヨガクラブ 仲間を募集!

ゆるヨガを楽しみ、心身共にリラックス。  
日 時 毎月4回火曜日 午前10時30分～正午  
場 所 武蔵台公民館 会費 月2,000円  
持ち物 ヨガマット、動きやすい服装  
問合せ 愛知 ☎090-1457-9409

