



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2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/>

武蔵台公民館からのお知らせ

まん延防止等重点措置に伴い、公民館は2月13日(日)まで、午後8時閉館となります。

ご利用いただいている皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。

また、今後の新型コロナウイルスの感染状況により、部屋の貸出や公民館事業が変更となる可能性がありますのでご了承ください。

公民館及び出張所をご利用の方は、引き続き事前の検温とマスクの着用をお願いします。

暮らしを楽しむ フラワーアレンジメント ~ひなまつりを祝う~

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、「ひなまつり」です。

日時 3月2日(水) 午前10時~11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

定員 10人(申し込み順)

参加費 2,000円(材料代) 2/19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 2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。

☆材料準備の都合により2/19以降のキャンセルの場合、返金不可となります。



SGSおやじバンド スプリングコンサート

定年を過ぎた音楽仲間が集まり、日高市を中心に活動しているアマチュアフルバンドによるコンサートです。スタンダードジャズから懐かしい昭和歌謡、唱歌等、みなさんお馴染みの曲を演奏します。

日時 3月12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 50人(申し込み順)

演奏 SGS おやじバンド

申込み 2/8(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。



サークル等登録団体の更新について

新年度(令和4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。

現在、登録している団体・サークルには、2月1日の部屋抽選会で書類をお渡ししますので、書類を揃えて公民館へ提出してください。

【提出期限】 **3月4日(金)** 期限厳守

2月

1	火	部屋・テニスコート抽選会(3月分)
5	土	コオーディネーショントレーニング 将棋さろん 10:00~11:30 13:30~15:30
8	火	手作り石けん体験教室 9:30~12:00
11	金	開館日(建国記念の日) 出張所はお休みです
19	土	将棋さろん 13:30~15:30
23	水	開館日(天皇誕生日) 出張所はお休みです

3月

1	火	部屋・テニスコート抽選会(4月分)
2	水	暮らしを楽しむフラワーアレンジメント 10:00~11:30
5	土	将棋さろん 13:30~15:30

4月分 部屋・テニスコート抽選会 3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

2月 ~高麗の里山からメツツアを訪ねる~

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。

高麗の里山を歩き、メツツアを楽しみましょう。

今月のおすすめコース(約6km)

高麗の郷(9:00 発)→メツツア(10:00 着、11:00 発)→
[1時間休憩]

高麗の郷(12:00 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。

将棋さろん

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! 有段者の指導があるかも...

活動日時 2月5日(土)、19日(土)、
3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 申し込み不要。
直接お越しください。



公民館だより1月1日号に掲載した「お灸講座」、「陸上教室」は中止になりました。

フレイル予防で スマイルになろう

フレイル（虚弱）って知っていますか？
加齢による心身の衰えに負けず、人生 100 年時代を
笑顔で過ごすためのコツを教えます。

日時 3月26日（土） 午後2時～3時30分

場所 武蔵台公民館 多目的ホール

定員 25人（申し込み順） 参加費 無料

講師 医療法人和会 武蔵台病院
整形外科 河野義彦医師、理学療法士、
管理栄養士

内容 整形外科医による講演
フレイルに関する講話と運動紹介・実施
栄養の講話

持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、筆記用具
簡単な運動を行いますので、動きやすい服装
でご参加ください。

申込み 2/3（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。



フレイル予防教室

初めての方でも、楽しく脳トレや体操ができます。
加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した
状態（フレイル）を、一緒に予防していきましょう。

日時 2月7日（月） 午後1時30分～2時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 宮崎理枝さん

対象 高麗地区にお住いの65歳以上の方
脳イキキ教室に参加していない方、又は1年
以上参加したことがない方

申込み 高麗地域包括支援センター ☎982-0111



くいっぴークラブ 仲間を募集！

卓球を基礎練習から始めませんか。

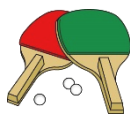
日時 毎週月曜日 午前9時30分～正午

場所 武蔵台公民館 多目的ホール

対象 女性

会費 入会金 1,000円 月 100円

問合せ 飯嶋 ☎982-2466



2月の「赤ちゃん広場」

& 「ぴよぴよ広場」はお休みです

問合せ 子育て総合支援センター ☎985-8020



定例健康ウォーキング 3月 早春の川越蔵造りのまち歩き

日時 3月23日（水） 午前8時45分～正午頃

集合・解散 高麗川駅前（8時45分）または武蔵高萩駅
前さくら口（8時50分）集合、現地解散

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 2/9（水）から電話または

直接武蔵台公民館へ

その他 高麗川駅から川越駅までの交通費は自己負
担です（切符利用時 片道 240円）



体力・運動能力アップ！

コーディネーショントレーニング！！

日時 2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 小学生

定員 20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 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。



脳イキキ教室

日時 2月21日（月） 午前10時～11時

場所 武蔵台公民館 学習室

内容 目のケアと認知症予防

定員 高麗地区にお住いの65歳以上の方
10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



日高口コトレ教室

日時 3月1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



武蔵台公民館

12月18日 ゆうゆうカレッジ最終回、フルーツ演奏とギター演奏と
のセッションによるコンサートを行いました。



フォトレポート

12月28日 暮らしを楽しむフラワーアレンジメント～新年を迎え
る～を行いました。3月2日は「ひなまつり」をテーマに行います。

