



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5年8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/>

秋の運動教室^① 公民館健幸サタデー

～この冬を健幸に過ごすための身体ポカポカ運動～

セルフマッサージと簡単な筋力トレーニングで血行を促進させることで、冷え性予防・免疫力向上が期待できます！

これからの寒い季節を冷え知らず、風邪知らず、元気に過ごすために身体を動かしましょう！

日時・内容 9月9日(土)、16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25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 8/8(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)



ゆうゆうカレー^② いつもの食材にひと工夫 気になる！健幸食事術

楽しみながら、美味しく栄養を取る方法を一緒に考えませんか？懐石料理風に、講座と調理実習を進めていきます。

クックパット日高市公式キッチンに携わる管理栄養士が、健幸食事術を伝授します。

日時 9月12日(火) 午前10時～午後1時30分

場所 武蔵台公民館 調理室

参加費 500円(当日集金)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具、
健幸ポイント手帳(お持ちの方)

定員 12人(申し込み順)

講師 保健相談センター管理栄養士

申込み 8/14(月)から電話または直接武蔵台公民館へ



暮らしを楽しむ フラワーアレンジメント^③ ～十五夜を愛でる～

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、「十五夜」です。

日時 9月27日(水) 午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

定員 15人(申し込み順)

参加費 1,800円(材料代) 9/15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 8/21(月)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9/15以降のキャンセルはご遠慮ください。



8 月		
1	火	部屋・テニスコート抽選会(9月分)
2	水	ジュニアサマースクール 9:30～12:30 (西武鉄道武蔵丘車両検修場プチ体験)
3	木	映画会 10:00～11:30
5	土	将棋さろん(ジュニアサマースクール) 13:30～15:30
10	木	ジュニアサマースクール 10:00～12:00 (竹はしとおわん作り教室&流しそうめん体験)
11	金	開館日(山の日)出張所はお休みです
17	木	映画会 10:00～11:30
19	土	文化祭代表者説明会 13:30～15:00 将棋さろん(ジュニアサマースクール) 13:30～15:30
9 月		
1	金	部屋・テニスコート抽選会(10月分)
2	土	将棋さろん 13:30～15:30

10月分 部屋・テニスコート抽選会

9月1日(金) 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

映画会

日時 8月3日(木)、17日(木)
9月7日(木) 午前10時～

場所 武蔵台公民館 集会室

上映作品 8月3日(木)「ああ栄冠は君に輝く」
(81分、2019年第100回全国高等学校野球選手権大会記念映画)

8月17日(木)「火垂るの墓」(88分)
(1988年アニメーション映画
スタジオジブリ)

9月7日(木)「ローマの休日」(118分)
(1953年アメリカ映画字幕)

参加費 無料

その他 申込み不要。

直接公民館においてください。

ぴよぴよ広場 8月4日、9月1日

時間 午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 2階 和室

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

※赤ちゃん広場は、お休みです。



定例健幸ウォーキング^①

9月 秋の横手深谷散策

日時 9月27日(水) 午前8時45分～正午頃
 集合・解散 武蔵台公民館
 定員 30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 8/8(火)から電話または直接
 武蔵台公民館へ
 その他 約7kmでアップダウンのあるコースです。
 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。



将棋さろん

公民館健幸サタデー

将棋に興味のある方、一緒に楽しみましょう！
 初心者も大歓迎です！

活動日時 8月5日(土)、19日(土)
 9月2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。



はつらつ健幸教室^①

日時 8月8日(火)、9月12日(火)
 午前10時～11時30分
 場所 武蔵台公民館 集会室
 内容 8月…簡単レクダンス
 9月…うつ・認知症予防の講話
 定員 高麗地区にお住いの65歳以上の方
 各25人(申し込み順)
 申込み 8月分…お早めに
 9月分…8月15日(火)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



日高ロコトレ教室^①

日時 8月22日(火)、9月26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
 理学療法士による部位別運動と講話
 定員 高麗地区にお住いの65歳以上の方
 各25人(申し込み順)
 申込み 8月分…お早めに
 9月分…8月15日(火)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



☆サークル等文化祭参加代表者説明会☆

サークル、団体の文化祭参加代表者説明会を
 8/19(土)午後1時30分から行います。
 よろしくをお願いします。

～～自主学習室の開設～～

夏休み期間(8月27日まで)に公民館の空き部屋
 (1部屋)を自主学習室として開放します。

- ◆利用時間帯：午前9時～午後5時
- ◆空き部屋がない場合は利用できません。
- ◆事前予約は必要ありません。
- ◆詳細は公民館へお問い合わせください。



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！

① は、健幸ポイント対象事業です。

日高市総合防災訓練を開催します！

訓練日 9月3日(日) ※小雨決行

訓練概要・会場等

- 安否確認訓練 午前8時～10時
 ※自治会(自主防災組織)で実施をお願いします。
- 各会場に分かれての訓練 午前10時～
 ①メイン会場 日高市役所庁舎西側駐車場
 ②サブ会場 武蔵台公民館(武蔵台・横手台地区)
 ※訓練終了 メイン会場 午後1時頃まで
 サブ会場 正午頃まで

その他 ※自治会等で自主訓練を行う場合もあります。

※メイン会場には、車両の展示やPRブース
 などを設置します。是非お越しください。

○メイン会場での主な内容

- ・市民体験型訓練(初期消火訓練など)
- ・救出訓練などの展示
- ・防災に関するPRブースの設置

○サブ会場での主な内容

- ・初期消火訓練
- ・応急救護訓練
- ・心肺蘇生法習得訓練

※訓練の詳細については、広報ひだか8月1日号・市
 のホームページで改めてお知らせします。

※大雨等の警報の発令や震度4以上の地震が発生し
 た場合は、訓練を中止します。

問い合わせ先 日高市役所危機管理課
 防災・消防担当

TEL042-989-2111(代表)

FAX042-985-3371



武蔵台公民館 フォトレポート

7月22日 ジュニアサマースクール 2023 が始まり、「トウ
 モロコシ収穫体験」を行いました。



8月5日(土)、19日(土)「将棋さろん」の空きがございま
 す。是非、参加をご検討ください。