つくろう仲間　広がる心

武蔵台公民館だより

令和5年9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/

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

第41回 武蔵台・横手台地区体育祭

日　時　９月24日(日)　午前９時から
場　所　武蔵台小中学校校庭

みなさんの参加をお待ちしています!!

☆雨天中止です。
☆詳細は、プログラムをご覧ください。

ゆうゆうカレッジ

いつもの食材にひと工夫 気になる！健幸食事術 Ⓟ

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）
メニュー　食べやすい豚肉料理、アボガド・野菜をたくさん、小麦粉なしのお好み焼き
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（申込み順）
講　師　保健相談センター管理栄養士
申込み　お早めに電話または直接武蔵台公民館へ

いざという時のために　知って安心 ～認知症対策～ Ⓟ

超高齢化社会で、多くの人が、人生の最終ステージにおいて認知症のような症状を抱える時代となりました。
“自分が…親が…　認知症になったら…”
“不動産や預貯金の管理、遺産分割の協議、契約の締結は…”
判断能力が不十分になったとき、どうしたらいいか。
これからの人生、安心して過ごすために、今 学んでみませんか？

日　時　10月11日(水)　午後2時～3時30分
場　所　武蔵台公民館　集会室
参加費　無料
定　員　20人（申込み順）
持ち物　筆記用具、健幸ポイント手帳（お持ちの方）
講　師　行政書士かわばた福祉法務事務所　川畑静美さん
申込み　9/11(月)から電話または直接武蔵台公民館へ

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
7	木	映画会　10:00～11:30
9	土	秋の運動教室　14:00～15:00
12	火	ゆうゆうカレッジ　10:00～13:30 「気になる！健幸食事術」
16	土	将棋さろん　13:30～15:30 秋の運動教室　14:00～15:00
18	月	開館日（敬老の日）　出張所はお休みです
23	土	開館日（秋分の日）　出張所はお休みです
24	日	武蔵台・横手台地区体育祭　9:00～12:30
27	水	定例健幸ウオーキング 集合場所：武蔵台公民館　8:45～12:00 暮らしを楽しむフラワーアレンジメント 10:00～11:30

１０　月

3	火	部屋・テニスコート抽選会（11月分）
4	水	街道歩き　おもしろ講座　13:30～15:00
5	木	街道歩き　おもしろ講座　13:30～15:00
7	土	ソクササイズ教室　10:00～11:30 将棋さろん　13:30～15:30

11月分　部屋・テニスコート抽選会

10月3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

映画会

日　時　９月７日（木）　午前１０時～
場　所　武蔵台公民館　集会室
上映作品　「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。
直接公民館においでください。

ある小国の王女アンがローマを訪れた。
王女は王室儀礼的な堅苦しい行事にうんざりで、侍従の目を盗み、ひとりで街へ飛びだしていく。
そして、それがローマで起こるロマンスのはじまりだった。

街道歩きおもしろ講座

江戸から京都、東海道４９２Ｋｍを行く

東海道中膝栗毛の弥次さん喜多さんも歩いた東海道。
日本で一番有名な街道を大河ドラマ「どうする家康」ゆかりの地にも触れながら、豊富な写真と共に前編と後編、各 90 分で東京・日本橋から京都・三条大橋までの全行程をたどります。

日　時　10月4日（水）、5日（木）
　　午後１時 30 分～３時
場　所　武蔵台公民館　集会室
定　員　25 人（申込み順）
講　師　中島 淳さん（街道歩き愛好家）
参加費　無料
持ち物　筆記用具
申込み　9/8(金)から電話または直接武蔵台公民館へ

足を踏み合って美脚美尻に！ Ⓟ

ソクササイズ教室 公民館健幸サタデー

ソクササイズは、２人１組で足を踏みあう、美脚美尻になるためのビューティースポーツです。
簡単な４つの動作で体幹トレーニングを行うので、腹筋、背筋の引き締めにも効果的です。
また、血行促進やリラックス効果もありますので、ぜひ、ご参加ください。

日　時　１０月７日（土）午前１０時～１１時３０分
場　所　武蔵台公民館　多目的ホール
定　員　20 人（申込み順）
講　師　魚住妙子さん、松尾知実さん
参加費　無料
持ち物　バスタオル、靴下（あれば５本指靴下）、飲み物、ヨガマット・健幸ポイント手帳(お持ちの方)
申込み　9/8(金)から電話または直接武蔵台公民館へ

ふるさと発見塾

さつまいも収穫プレミアム体験!!

『やっぱり、日高っていいな～あ。土に触れるのって、結構楽しい！』
さつまいもの収穫をとおして、ふるさと日高の魅力を再発見してみませんか。

日　時　10月14日（土）
　　①午前９時 30 分～　②午前 10 時 30 分～
※予備日 10月28日（土）①午後２時～②午後３時～
場　所　武蔵台公民館敷地内 農園
対　象　どなたでも　定員　各回 12 人（申込み順）
講　師　野口政太郎さん　（12 組親子３人まで）
参加費　300 円（当日集金）

持ち物　軍手またはビニール手袋、シャベル、タオル、水筒、持ち帰り用のビニール袋
その他　汚れてもよい服装、長靴、帽子でご参加下さい。
申込み　9/14(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。

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　9月2日、１６日(土)
　　１０月7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 Ⓟ

日　時　9月１２日、１０月１０日（火）
　　午前 10 時～11 時 30 分
場　所　武蔵台公民館　集会室
内　容　9月…うつ・認知症予防の講話
　　１０月…運動編
定　員　高麗地区にお住いの 65 歳以上の方
　　各 25 人（申込み順）
申込み　9月分…お早めに
　　１０月分…9月１５日（金）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

赤ちゃんひろば　9月２０日（水）

時　間　午前 10 時～正午
場　所　武蔵台公民館　２階 和室
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　9月１日、１０月６日（金）

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、申込み不要
☆問合せ　子育て総合支援センター　☎985-8020

日高ロコトレ教室 Ⓟ

日　時　9月２６日、１０月２４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（申込み順）
申込み　9月分…お早めに
　　１０月分…9月１５日（金）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

地区スポーツ協会からのお知らせ

奥むさし駅伝選手募集！

武蔵台・横手台地区スポーツ協会では、**奥むさし駅伝選手を募集**します。（例年１月最終日曜日実施）
日頃の健脚を試したい方、また駅伝の醍醐味を味わってみたい方、是非ご参加ください。
募集人数　９人
申 込 み　9月２０日（水）までに電話または直接、武蔵台公民館へ

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！
Ⓟ は、健幸ポイント対象事業です。