



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/>

自己免疫力強化でインフルエンザ予防 目指せ 健腸長寿！

インフルエンザなどのウイルスに対抗するには、自己免疫力の強化が大切といわれています。
おなかの仕組みを理解し、腸を動かす運動を取り入れ、免疫力を高めることでインフルエンザを予防しましょう。

日時 11月29日(水) 午前10時～11時

場所 武蔵台公民館 集会室

定員 25人(申込み順) 参加費 無料

講師 ヤクルト「おなかマスター」

持ち物 筆記用具、健幸ポイント手帳(お持ちの方)

申込み 11月7日(火)から電話または直接武蔵台公民館へ



人権学習講演会

こどもの勝手に伸びていくコミュニケーション
～こどもの存在を潰している関わりに気づく～

子どもの考えを尊重しながら、子どもと親との関係について考えてみませんか？

日時 12月2日(土) 午後1時～4時

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 岸英光さん

定員 40人(申込み順) 参加費 無料

申込み 11月7日(火)から電話または直接武蔵台公民館へ

武蔵台小中学校 PTA・武蔵台公民館共催事業

子育てママの リラックスヨガ

ゆったりとした時間の中で心と体のバランスを整えましょう！

日時 12月7日(木)

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 現在子育て中の方 15人(申込み順)

講師 Shie Dance Academy 平山姿慧さん

持ち物 ヨガマット(お持ちの方)

保育 申込時にご相談ください。

申込み 11月7日(火)から電話または直接武蔵台公民館へ



♪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

～フルートとギターの音色につつまれて～

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] 秋間茂さん、大平年明さん、加藤洋子さん、

立川知子さん

[ギター] 長谷川健さん



日時 12月9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 80人(申込み順) 参加費 無料

申込み 11/9(木)から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！

①は、健幸ポイント対象事業です。



11月



1	水	部屋・テニスコート抽選会(12月分)
3	金	開館日(文化の日) 出張所はお休みです
4	土	将棋さろん 13:30～15:30
7	火	はじめての写経体験 14:00～16:00
8	水	元気体操 13:00～15:00
10	金	公民館避難訓練 10:00～11:00
13	月	映画会(東京物語) 13:30～15:30
14	火	ゆうゆうカレッジ 13:30～15:00 「高齢運転者の交通事故防止」
15	水	元気体操 13:00～15:00
18	土	おもちゃ病院 9:00～10:30 将棋さろん 13:30～15:30
22	水	赤十字幼児安全法講習会 10:00～11:30
23	木	開館日(勤労感謝の日)出張所はお休みです
29	水	自己免疫力強化でインフルエンザ予防 10:00～11:00 セカンドライフのマネープランと資産運用 13:30～15:00

12月

1	金	部屋・テニスコート抽選会(1月分)
2	土	人権学習講演会 13:00～16:00 将棋さろん 13:30～15:30

1月分 部屋・テニスコート抽選会

12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 12月13日(水) 午後1時30分～

場所 武蔵台公民館 集会室

上映作品 「三十四丁目の奇跡」(88分)

(1947年 アメリカ映画 字幕)

参加費 無料

その他 申込み不要。直接お越しください。



将棋さろん

公民館健幸サタデー

日時 11月4日(土)、18日(土)

12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。



NISAって何？NISAの基礎知識

最近テレビCMなどでよく耳にするNISA（少額投資非課税制度）のメリットやデメリット等を学びます。

日 時 12月14日（木） 午後1時30分～3時
場 所 武蔵台公民館 集会室
定 員 20人（申込み順）
講 師 日本証券業協会金融・証券インストラクター
参加費 無料
持ち物 筆記用具
申込み 11/13（月）から電話または直接武蔵台公民館へ

冬の運動教室

公民館健幸サタデー

～寒さに負けない！心と身体の健幸体操～

冬の寒さで硬くなりがちな筋肉と滞りやすい血流。寒さで散歩や外出を控え、家で過ごす時間が多い方、硬くなった筋肉をストレッチでほぐし、簡単なトレーニングで身体を温めます。

寒い冬こそ体を動かして体力向上・免疫力向上を目指しましょう！ ※1回のみのも参加もできます。

日 時 12月16日、23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 11/7（火）から電話または直接武蔵台公民館へ



定例健幸ウォーキング

12月 巾着田から高麗峠を歩こう

日 時 12月27日（水）午前9時～正午頃
集合・解散 高麗公民館
定 員 30人（申込み順）※当日申込み不可
講 師 運動普及推進員
持ち物 健幸ポイント手帳、飲み物、タオル、帽子等
申込み 11/10（金）から電話または直接高麗公民館へ
※約7kmのコース。



はつらつ健幸教室

P

日 時 11月14日、12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 11月…耳のフレイル予防、12月…口腔編
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 11月分…お早めに
12月分…11月10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



日高口コトシ教室

P

日 時 11月28日、12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（申込み順）
申込み 11月分…お早めに
12月分…11月15日（水）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



クリスマスリトミック

公民館健幸サタデー

クリスマスリトミック♪
ピアノの音色と笑顔でお待ちしています!!



日 時 12月16日（土）
午前10時30分～11時30分
場 所 武蔵台公民館 和室
定 員 未就学児とその保護者 10組（申込み順）
講 師 リトミック：花園ゆうきさん
ピアノ：岩品はるかさん

費 用 無料
申込み 11/10（金）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

～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（木） 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 3,000円（材料代）12/18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 11/20（月）から電話または直接武蔵台公民館へ
☆準備の都合により12/18以降のキャンセルはご遠慮ください。

避難訓練を実施します

11月10日（金）午前10時から1時間程度、公民館
避難訓練を実施します。当日、公民館利用のサークルの方々や出張所にお越しの
お客様にもご協力いただきます。
よろしくお願いします。



赤ちゃんひろば

11月15日、12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その保護者及び妊婦
※11月15日は、保健師さんが来ます。

ぴよぴよ広場

12月1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 未就学児とその保護者
※クリスマス飾り制作をします。
※同日多目的ホールで、絵本ライブ「母の詩」を行います
☆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



シニアのクッキング

楽しくおしゃべりしながら料理を作って食べましょう!!

日 時 11月27日（月） 午前10時～午後1時
場 所 武蔵台公民館 調理室
メニュー 伊達巻、とり肉の野菜巻、ごはん、みそ汁
定 員 16人（申込み順）
参加費用 500円（当日集金）
持 ち 物 エプロン、三角巾
主 催 こま武蔵台福祉ネット
申 込 11月13日（月）から22日（水）までに
電話または直接、武蔵台公民館へ

