



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6年1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/>



旧年中は、多大なるご支援、ご協力を賜り
誠にありがとうございました。
皆さまにとって、この一年が健康で
明るい年になりますよう心よりお祈りいたします。
武蔵台公民館 職員一同



1 月



1/1(月)~1/3(水) 閉館日

4	木	出張所業務開始 部屋・テニスコート抽選会(2月分)
6	土	電気設備点検 8:30~10:00 ※公民館停電となります。 将棋さろん 13:30~15:30
8	月	開館日(成人の日) 出張所はお休みです
10	水	映画会(風と共に去りぬ) 12:30~16:00
13	土	親子でボクシングエクササイズ 10:00~11:00
19	金	スマホ活用講座~LINEを使いこなそう!~ 14:00~16:00
20	土	子どもの成長にかかるお金の話 13:30~15:00 将棋さろん 13:30~15:30
22	月	指圧講座 10:00~11:30
24	水	定例健康ウォーキング 集合:高麗川駅前(9時10分)または、 武蔵高萩駅さくら口(9時20分) 解散:現地 スマホ活用講座~アプリでネットショッピング &セキュリティ~ 14:00~16:00
26	金	マッサージ講座 10:00~11:30
27	土	コーディネーショントレーニング(成人) 10:00~11:30 市民歴史講座 14:00~16:00
29	月	お灸講座 10:00~11:30

スマホ活用講座~LINEを使いこなそう!~

“LINE “ってメッセージしか使ってないけど・・・
LINE でできること、活用方法を学びます。

日時 1月19日(金) 午後2時~4時
場所 武蔵台公民館 集会室
定員 20人(申込み順)
講師 スマートフォンアドバイザー
参加費 無料 持ち物 筆記用具
その他 スマートフォンは一人一台用意します
申込み 1/5(金)から電話または直接武蔵台公民館へ



スマホ活用講座~アプリでネットショッピング&セキュリティ~

お店に行かないでお買い物ができる。でも不安・・・
安心してお買い物ができるようにセキュリティも一緒に
学びます。

日時 1月24日(水) 午後2時~4時
場所 武蔵台公民館 集会室
定員 20人(申込み順)
講師 スマートフォンアドバイザー
参加費 無料 持ち物 筆記用具
その他 スマートフォンは一人一台用意します
申込み 1/5(金)から電話または直接武蔵台公民館へ



体力・運動能力アップ! ① 公民館健康サタデー コーディネーショントレーニング!!

日時 ①1月27日(土) 午前10時~11時30分
②2月3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 ①成人、②小学生(小中学校1~6年生)
定員 各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、汗拭きタオル、飲み物
健康ポイント手帳(お持ちの方)
申込み 1/9(火)から電話または直接武蔵台公民館へ



3月分 部屋・テニスコート抽選会

2月1日(木) 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 2月14日(水) 午後1時30分~
場所 武蔵台公民館 集会室
上映作品 「道 白磁の人」(119分)
(2012年 原作:江宮隆之 監督:高橋伴明)
参加費 無料
その他 申込み不要。直接お越しください。



大掃除へのご協力

ありがとうございました



年末の公民館大掃除には多くのみなさまにご協
力いただき、ありがとうございました。
きれいになった公民館を本年も気持ちよくご利
用いただけるよう心がけてまいります。

陸上教室

公民館健康サタデー

～城西大学男子駅伝部&陸上競技部と楽しく走ろう～

長距離走、短距離走を速く走りたい人、楽しく走りたい人は、ぜひ参加しましょう。

城西大学男子駅伝部、陸上競技部の皆さんから走り方を学ぶことができます。

日時	場所	内容・講師
2月10日(土) 午前10時～正午	高麗川小学校 校庭	長距離走を楽しむ 城西大学男子駅伝部
2月17日(土) 午後2時～4時	武蔵台小中学 校庭	短距離走を楽しむ 城西大学陸上競技部

※雨天時は小学校体育館で実施

定員 各回 小学生30人、中学生以上20人(申込み順)

※小学1～3年生は、保護者同伴 参加費 無料

持ち物 走りやすい靴(スパイク不可)

運動できる服装、着替え、タオル、飲み物、室内履き(雨天時のみ)

申込み 1/17(水)から電話または直接武蔵台公民館へ
※1日のみの参加も可能です。



特殊詐欺(オレオレ詐欺等)被害防止講座
最新の手法や被害を解説したり、詐欺電話の肉声が聞けます。また、被害防止に有効な対策機器の体験もできます。

日時 2月16日(金) 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 県防犯・交通安全課防犯・犯罪被害者支援担当

参加費 無料 持ち物 筆記用具

申込み 1/16(火)から電話または直接武蔵台公民館へ

赤ちゃんひろば 1月17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

☆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

※びよびよ広場はお休みです。

日高の郷土料理を楽しみましょう

おいしく減塩!!

日時 1月24日(水) 午前10時～午後1時

場所 武蔵台公民館 調理室

メニュー ちらし寿し、ゆず大根、減塩みそ汁

定員 16人(申込み順) 費用 300円(当日集金)

持ち物 エプロン、三角巾

主催 武蔵台ヘルスメイト

申込み 1月5日(金)から18日(木)までに

電話または直接、武蔵台公民館へ

公民館企画運営委員を募集します

公民館には、地域の人々が求める公民館活動を進めていくため、企画運営委員がいます。主な内容は公民館の講座やイベントなどの企画や提案などで、公民館職員と一緒に考えていきます。武蔵台・横手台にお住まいで、企画運営委員に興味のある方は武蔵台公民館までお問い合わせください。

市民歴史講座

「素材の千カラ 森の恵みと縄文生活」

縄文人が恩恵を受けてきた森のすがたと樹木の様々な部分の利用法について、遺跡に残される多様な痕跡から考えてみましょう。

日時・場所	内容・講師
1月27日(土) 午後2時～4時 武蔵台公民館	「縄文時代の森のすがた―神奈川・西宮岡・向畑遺跡―」 新開基史さん(公益財団法人かながわ考古学財団)
2月4日(日) 午後2時～4時 高麗公民館	「縄文人の植物資源の利用―東京都下宅部遺跡―」 千葉敏朗さん(東村山ふるさと歴史館)
3月16日(土) 午後2時～4時 武蔵台公民館	「現代に伝承される『縄紋樹皮製品』とその製作技術―民俗考古学の視座から―」 名久井文明さん(物質文化研究所 一芦舎)

定員 各回 40人(申込み順) 参加費 無料

申込み 1/10(水)から電話または直接武蔵台公民館へ

フラワーアレンジメント教室

日時 2月13日(火) 午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 学習室

定員 12人(申込み順)

参加費 1,000円(材料代) 2/7までにお持ちください

講師 金子伸昭さん(金子バラ園)

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 1/10(水)から電話または直接武蔵台公民館へ

☆準備の都合により2/7以降のキャンセルはご遠慮ください。

将棋さろん

公民館健康サタデー

日時 1月6日(土)、20日(土)、2月3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。

はつらつ健康教室

日時 1月9日、2月13日(火) 午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

内容 1月…目のフレイル予防、2月…栄養編

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 1月分…お早めに

2月分…1月15日(月)から電話または直接、下記へ

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

日時 1月23日、2月27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 1月分…お早めに

2月分…1月15日(月)から電話または直接、下記へ

問合せ 高麗地域包括支援センター ☎982-0111

笑って楽しく脳の活性化運動をしよう!!

日時 1月18日(木) 午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 小池昌克さん(ほほえみ訪問治療院)

定員 20人(65歳以上の方で申込み順)

問合せ 高麗地域包括支援センター ☎982-0111

※詳細は、回覧をご確認ください。