



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>

P 初心者大歓迎！

公民館健康サタデー

モルック体験

体力よりも頭を使う、フィンランド発祥のニュースポーツである「モルック」を体験してみませんか？

的に狙いを定めて「モルック」を投げて…、たくさん狙うか1本を狙うかはあなた次第！

日時 8月31日(土) 午前10時～11時

場所 武蔵台公民館 多目的ホール

講師 武蔵台・横手台地区スポーツ協会

定員 12人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物

服装 動きやすい服装

申込 8/7(水)から電話または直接公民館へ



スマホの基本とキャッシュレス体験

スマホをお持ちの方も、そうでない方も、スマホの使い方とキャッシュレスを体験できる講座です。

スマホの使い方がよく分からないという方も大歓迎です！

日時 9月6日(金) 午後2時～4時

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 スマートフォンアドバイザー

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

その他 スマートフォンは1人1台ご用意します

申込 8/7(水)から電話または直接公民館へ



P 暮らしを楽しむフラワーアレンジメント ～十五夜を愛でる～

公民館健康サタデー

いつもの暮らしに季節のお花を添えて。 **保育付き**
十五夜にぴったりのフラワーアレンジメントを楽しめます。

日時 9月14日(土)

午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 荒井 佳代子さん

定員 10人(申込み順)

8/31までにお持ちください。

参加費 1,800円(材料代)

持ち物 ハサミ、持ち帰り用の袋

その他 保育を希望される方は申込時にご相談ください

申込 8/9(金)から8/31(土)まで

電話または直接公民館へ

☆準備の都合により8/31以降のキャンセルはご遠慮ください。



8 月		
1	木	部屋・テニスコート抽選会(9月分)
3	土	ジュニアサマースクール (親子でそば打ち体験教室) 9:30～12:30 将棋さろん(ジュニアサマースクール) 13:30～15:30
7	水	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)
8	木	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)
12	月	開館日(山の日)出張所はお休みです
14	水	映画会(ガラスのうさぎ) 13:30～15:00
17	土	将棋さろん(ジュニアサマースクール) 13:30～15:30
24	土	文化祭代表者説明会 13:30～15:00
31	土	初心者歓迎！モルック体験 10:00～11:00

9 月		
3	火	部屋・テニスコート抽選会(10月分)
6	金	スマホの基本とキャッシュレス体験 14:00～16:00
7	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 8月14日(水) 午後1時30分～

9月11日(水) 午後1時30分～

場所 武蔵台公民館 集会室

上映作品 8月「ガラスのうさぎ」(83分)

2005年 日本長編アニメーション

監督：四分一節子

原作：高木敏子

9月「陽のあたる場所」(122分)

1951年 アメリカ映画

監督：ジョージ・スティーヴンス

出演：モンゴメリー・クリフト

参加費 無料

その他 申込不要、直接お越しください。

健康ポイント事業について

健康ポイント対象事業に参加して10ポイント
獲得しよう！(手帳をお持ちください)

P は、健康ポイント対象事業です。

P

公民館健康サタデー

秋の健康運動教室

～この冬を健康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28日(土)、10月5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

申込 8/9(金)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)



定例健康ウォーキング

9月 高麗神社から白銀平、滝沢の滝を歩く

日時 9月25日(水) 午前9時～正午頃

集合・解散 高麗神社参集殿下

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 飲み物、タオル、帽子

申込 8/8(木)から電話または直接公民館へ

その他 約9kmの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。



ゆうゆうカレッジ

防災セミナーと

三角巾の手当&ホットタオル作り体験

災害時の「自助」と「共助」について学び、三角巾を使った手当の方法とお湯を使ったホットタオル作りを体験します。

日時 9月26日(木) 午前10時から11時30分

講師 日本赤十字社埼玉県支部

場所 武蔵台公民館 集会室

人数 20人(申込み順)

費用 無料

持ち物 フェイスタオル2枚、レジ袋

申込 8/7(水)から電話または直接公民館へ



シニアのクッキング

作って、食べて、おしゃべりして、楽しい時間を過ごしましょう！！初心者、おひとり様歓迎！

日時 8月19日(月) 午前10時から正午

場所 武蔵台公民館 調理室

メニュー 冷やし中華、シュウマイ、デザート

人数 16人(申込み順)

持ち物 エプロン、三角巾

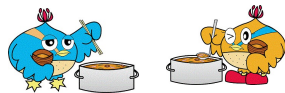
参加費 500円(当日集金)

主催 こま武蔵台福祉ネット

申込み 8月1日(木)から9日(金)までに
電話または直接、福祉ネットサロンへ

☎982-1116

(土、日を除く午前9時から午後4時)



将棋さろん

公民館健康サタデー

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3日(土)、17日(土)、9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 申込不要。直接お越しください。



赤ちゃんひろば

8月21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

8月2日(金)、9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、申し込み不要

☆問合せ 子育て総合支援センター ☎985-8020

はつらつ健康教室

日時 8月13日(火)、9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 8月…簡単レクダンス

9月…うつ・認知症予防

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 8月分…お早めに

9月分…8月15日(木)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



日高口コレ教室

日時 8月27日(火)、9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 8月分…お早めに

9月分…8月15日(木)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

8/24(土) 午後1時30分から行います。

よろしくお願いします。

自主学習室の開設

夏休み期間(8月25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。

