



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

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26日(火) 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

申込み 11/7(木)から電話または直接武蔵台公民館へ



公民館健幸サタデー

まずじいの理科教室③「DNAって？」

DNAってよく聞けどいったい何？豊富な画像で解説します！

日時 11月30日(土) 午前10時～11時20分

場所 武蔵台公民館 学習室

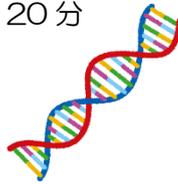
定員 24人(申込み順)

対象 小学校高学年からお年寄りまで

講師 増嶋長一さん(元中学校教諭)

参加費 無料 持ち物 筆記用具

申込み 11/7(木)から電話または直接武蔵台公民館へ



人権学習講演会

褒めるより子どもが伸びる！

親子の勇気づけの関わり方

子どもがより伸びる親子関係を築きませんか？

アドラー心理学をベースに「褒める」以上の効果をもたらす子育て方法について、日常で実践できるテクニックを学びます。

日時 12月7日(土) 午後2時～3時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 勇気づけ講師 太田修平さん

定員 40人(申込み順) 参加費 無料

申込み 11/7(木)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



ベテラン運転手必見！交通事故防止講座

改めて自分の運転を確認し、安心・安全なドライブを送りましょう！

日時 12月4日(水) 午後1時30分～3時

場所 武蔵台公民館 集会室

講師 埼玉県防犯・交通安全課 交通安全担当

定員 15人(申込み順) 参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込み 11/7(木)から電話または直接武蔵台公民館へ



将棋さろん 公民館健幸サタデー

日時 11月16日(土)

12月7日(土)、21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。



避難訓練を実施します

11月22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もご協力よろしくお願ひします。



		11月	
2	土	フェスタ武蔵台 2024 1日目 9:00～15:00	
3	日	フェスタ武蔵台 2024 2日目 9:00～14:00	
4	月	開館日(文化の日) 出張所はお休みです	
5	火	部屋・テニスコート抽選会(12月分)	
7	木	手作り石けん体験教室 10:00～12:30	
15	金	映画会(地上最大のショウ) 9:30～12:10	
16	土	おもちゃ病院 9:00～10:30 将棋さろん 13:30～15:30	
21	木	ゆうゆうカレッジ 「想いをつなぐ相続」 14:00～15:30	
22	金	公民館避難訓練 10:00～11:00	
23	土	開館日(勤労感謝の日)	
25	月	はじめての写経体験 14:00～15:30	
26	火	自己免疫力強化でインフルエンザ予防 10:00～11:00	
30	土	まずじいの理科教室③ 10:00～11:20	
		12月	
3	火	部屋・テニスコート抽選会(1月分)	
4	水	交通事故防止講座 13:30～15:00	
7	土	将棋さろん 13:30～15:30 人権学習講演会 14:00～15:30	

1月分 部屋・テニスコート抽選会

12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 11月15日(金) 午前9時30分～
12月20日(金) 午前9時30分～

場所 武蔵台公民館 集会室

上映作品 11月「地上最大のショウ」(152分)

1952年 アメリカ映画

監督: セシル・B・デミル

出演: ベティ・ハットン

12月「カマフラになった少年」(80分)

2007年 フィンランド映画

監督: ユハ・ヴォリヨキ

出演: ハヌ・ペッカ・ビョルクマン

参加費 無料

その他 申込不要、直接お越しください。

公民館健幸サタデー♪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14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 11/7(木)から電話または直接武蔵台公民館へ



クリスマス リトミック

公民館健幸サタデー
クリスマスソングに乗せたリトミックと工作を楽しみましょう。皆様の参加お待ちしております。

日時 12月21日(土)

午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 和室

定員 1歳～5歳児と保護者 15組(申込み順)

講師 花園ゆうきさん 持ち物等 動きやすい服装

参加費 500円 ※12/14(土)までにお支払いください

保育 申込み時にご相談ください。

申込み 11/12(火)から電話または直接武蔵台公民館へ

☆準備の都合により 12/14以降のキャンセルはご遠慮ください。



定例健幸ウォーキング

12月 高麗の里山からクリスマスのメツツを訪ねる

日時 12月25日(水) 午前8時45分～正午頃

集合・解散 総合福祉センター「高麗の郷」

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、帽子等

申込み 11/8(金)から高麗公民館へ

※約6km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。



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25日(水) 午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 学習室

定員 10人(申込み順)

参加費 1,000円(材料代) 12/18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 11/12(火)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。



おもちゃ病院がやって来ます!

日時 11月16日(土)

受付 午前9時～10時30分

返却 午前11時30分～午後0時30分

場所 武蔵台公民館 集会室

その他 修理は1人5個まで。人に害を与える恐れのあるものは受付できません。



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!
(手帳をお持ちください) P は、健幸ポイント対象事業です。

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 11月18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 ちらしずし、豚汁、トマト寒天

定員 16人(申込み順)

参加費 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

申込み 11月1(金)から14日(木)までに

電話または直接、福祉ネットサロンへ

☎982-1116(土、日、祝を除く午前9時～午後4時)



日高のおせち料理を楽しもう

日時 12月19日(木)午前10時～正午

場所 武蔵台公民館 調理室

メニュー 伊達巻、七福なます、さつまいもきんとん他

定員 16人(申込み順)

参加費 300円(当日集金)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

主催 武蔵台ヘルスメイト

申込み 11/15(金)から電話または直接武蔵台公民館へ

★クリスマス飾りを作ります★

赤ちゃんひろば

 11月20日、12月18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

 12月6日(金)

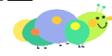
時間 午前10時～11時30分

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



はつらつ健幸教室

日時 11月12日、12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 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



日高ロコトシ教室

日時 11月26日、12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

定員 理学療法士による部位別運動と講話

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…11/15(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

