

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7年10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

ご存じですか？

## 武蔵台出張所は 利用できます！

武蔵台公民館は現在改修工事中ですが、改修工事開始時から仮設出張所を開設し、住民票や印鑑証明書の交付などの出張所業務を行っています。

道路からは見えない位置にありますので、お越しの際はご注意ください。

この辺りです！



### 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。

		10月	
1	水	横手台テニスコート抽選会(11月分) 会場:高麗公民館	13:30~13:40
13	月	(スポーツの日)出張所はお休みです	
		11月	
3	月	(文化の日)出張所はお休みです	
4	火	横手台テニスコート抽選会(12月分) 会場:高麗公民館	13:30~13:40
20	木	部屋抽選会(1月分) 会場:高麗公民館	9:30~9:40

12月分

横手台テニスコート抽選会

11月4日(火)高麗公民館

大集会室

午後1時30分~1時40分

### 日高口コトシ教室 **P**

日時 10月28日、11月25日(火)  
午後1時30分~3時

場所 高麗公民館

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  
25人

問合せ 高麗地域包括支援センター  
☎982-0111

※はつらつ健幸教室は、武蔵台公民館改修工事に伴いお休みです。

## 地区スポーツ協会からのお知らせ

### ☆グラウンドゴルフ大会

日時 10月26日(日) 午前9時~

場所 武蔵台小中学校

定員 32人(申込み順)

申込み 10/14までに電話または直接武蔵台公民館(仮設出張所)へ  
(平日午前8時30分~午後5時まで)

※詳細は、自治会掲示板ポスターをご確認ください。

### ☆第12回日高かわせみの里ツデーウォーク

下記期間中、地区在住の方に参加費の半額分を補助します。この機会にぜひお申込みください！

申込み 10/8(水)~31(金)までに直接武蔵台公民館(仮設出張所)へ

(平日午前9時~午後5時まで)

開催日 11月22日(土)、23日(日・祝)

※参加費補助は先着50人までです。

※大会誌への氏名掲載は10月17日(金)までとなります。ご希望の方はお早めにお申込みください。

## 赤ちゃんひろば 10月15日(水)

時間 午前10時～正午  
場所 武蔵台小中学校 3階 多目的室  
対象 ねんね～はいはいの赤ちゃんと保護者及び妊婦  
持ち物 屋内履き、屋内履きを入れる袋

## ぴよぴよ広場 10月3日(金)

時間 午前10時～11時30分  
場所 武蔵台小中学校 3階 多目的室  
対象 未就園児とその保護者  
持ち物 屋内履き、屋内履きを入れる袋

**11月、12月の赤ちゃんひろば、ぴよぴよ広場はお休みです!**

☆参加費無料、申し込み不要  
☆問合せ 地域子育て支援センター ☎985-8020

## 赤ちゃん・ぴよぴよ合同広場

日時 11月7日(金) 午前10時～正午  
※時間内出入り自由

場所 生涯学習センター 2階会議室  
対象 赤ちゃん～未就園児とその保護者  
妊婦さんも大歓迎!

参加費 無料  
申込み 不要  
その他 ミニスマホ教室を開催します。スマホでお子様の写真を可愛く撮るコツを教えます。保健師さんが来ます。

問合せ 地域子育て支援センター ☎985-8020



## サークル紹介コーナー

武蔵台公民館に登録しているサークルを一部ご紹介いたします。

現在は工事のため武蔵台公民館での活動ができませんが、ご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。

ホームページには他のサークルも多数掲載しています。ぜひご覧ください!

※改修工事のため、休止中や活動日が異なる場合があります。ご了承ください。



↑ホームページの二次元バーコードはこちら!

### 自彊術サークル「たんぽぽ」

活動内容 自彊術



自彊術の技術の習得と体調の維持などを目的に、31の動作で体のゆがみを整える体操を行います。

### 自彊術 J.J.オリーブ

活動内容 自彊術



31の動作が全身運動に。日本で生まれた体操で、老幼男女何歳になってもできる健康法です。

### 元気体操

活動内容 体操



①折れない骨、②転ばない体、③安定した心と体、を目指して行います。

### 健康体操 ラフ

活動内容 体操



筋トレ、ウォーキング、ラジオ体操、ダンスなど。健康寿命を少しでも長くを目標に日々努力しています。

### 太極拳練功同好会

活動内容 太極拳



老若男女を問わずいつでも参加できます。激しい動きはなくゆったりとした動作が特徴です。

### 薫風健身会

活動内容 気功整体操



健康の維持や促進の他、会員相互のコミュニケーションによるリラックス効果を目的に活動しています。

## 武蔵台公民館改修工事進行中…



和室の天井がすっかりはがれました!  
ここは比較的面影が残っています。←



ここはいったいどこでしょうか?  
ヒントはコンロがたくさんある部屋です!←