



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8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>

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12日(土)、9月19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30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2枚(汗拭き用と運動用の長いもの)、飲み物、ヨガマット(持っている人)

申込 8/7(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)



暮らしを楽しむフラワーアレンジメント

～秋を楽しむ～

いつもの暮らしに季節のお花を添えて。

秋にぴったりのフラワーアレンジメントを楽しめます。

日常の疲れを忘れて、お花の世界に没頭してみませんか？

日時 9月13日(日)

午前10時～11時30分

場所 武蔵台公民館 学習室

講師 荒井 佳代子さん

定員 10人(申込み順)

参加費 2,000円(材料代)

8/28(金)までにお持ちください。

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 8/7(金)から8/28(金)まで

電話または直接公民館へ

☆準備の都合により8/29以降のキャンセルはご遠慮ください。

☆8/29以降にキャンセルされた場合、返金できません。使用する材料をお渡しします。

保育付き



定例健康ウォーキング

9月 巾着田から高麗峠を歩く

日時 9月30日(水) 午前8時45分～正午頃

集合・解散 武蔵台公民館

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 飲み物、タオル、帽子

申込 8/7(金)から電話または直接公民館へ

その他 約7km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。



8 月			
1	土	囲碁・将棋さろん	13:30～15:30
3	月	ジュニアサマースクール (西武鉄道武蔵丘車両検修場プチ体験)	9:30～12:30
4	火	テニスコート抽選会(9月分)	
5	水	e-Sports 体験ウィーク最終日	
8	土	ジュニアサマースクール (バードコールを作ろう！)	10:00～11:30
11	火	開館日(山の日)出張所はお休みです	
12	水	ジュニアサマースクール (竹はしとおわん作り教室&流しそうめん体験)	10:00～12:30
15	土	囲碁・将棋さろん	13:30～15:30
20	木	部屋抽選会(10月分)	
21	金	映画会(土と兵隊)	9:30～11:30
22	土	能へのいざない教室 文化祭代表者説明会	10:00～11:30 13:30～15:00
29	土	能へのいざない教室	10:00～11:30
9 月			
1	火	テニスコート抽選会(10月分)	
5	土	体育祭事前打ち合わせ会議 能へのいざない教室 囲碁・将棋さろん	10:00～11:30 10:00～11:30 13:30～15:30

抽選会

◆テニスコート(9月分) 8月4日(火)

◆部屋(10月分) 8月20日(木)

◆テニスコート(10月分) 9月1日(火)

午前9時30分～40分 集會室

公民館健康サタデー

囲碁・将棋さろん

囲碁や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1日(土)、15日(土)

9月5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。



P

公民館健幸サタデー

能へのいざない教室

知識が無い方も大丈夫です



能に関する曲の紹介をはじめ、その魅力などを分かりやすく実技も交えながら楽しいお話を聞くことができます。

日時 8月22日、29日、9月5日、12日
すべて土曜日（各回の内容は異なります）
※1回のみ参加も可能です。

午前10時から11時30分

場所 武蔵台公民館 集会室
講師 観世流能楽師 津村 聡子さん
定員 40人（申込み順）
申込 お早めに電話または直接武蔵台公民館へ

映画会

日時 8月21日（金）午前9時30分～
9月18日（金）午前9時30分～

場所 武蔵台公民館 集会室
上映作品 8月「土と兵隊」（120分）
1939年 日本映画
監督：田坂具隆 出演：小杉勇
9月「麦秋」（124分）
1951年 日本映画
監督：小津安二郎 出演：原節子

参加費 無料
その他 申込不要、直接お越しください。



やまなみ地域食堂開催！



映画会後はお話ししながら楽しい昼食を！
おひとり様も大歓迎です！！

日時 8月21日（金）午前11時30分～
内容 カレー（400円） ※先着25人

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24日（月）午前10時から午後1時
場所 高麗の郷 調理室
メニュー 野菜ドライカレー、ピクルス、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 8/3（月）から8/7（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）



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。

赤ちゃんひろば

8月19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7日（金）、9月4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

はつらつ健幸教室

P

日時 8月10日（月）、9月8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…認知症

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



日高口コトシ教室

P

日時 8月25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
25人

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
8/22（土）午後1時30分から行います。
よろしくお願いします。

夏休み中の自主学習室について

武蔵台公民館では普段から図書コーナーを自主学習室として開放しています。夏休み期間（8月25日まで）は自主学習の利用が多い場合、空き部屋を開放します。



- ◆利用時間帯：午前9時～午後5時
- ◆空き部屋がない場合は図書コーナーのみです。
- ◆事前予約は必要ありません。
- ◆利用する場合は事務室にお声がけください。

武蔵台公民館フットレポート

7月17日（金）に、やまなみ食堂による地域食堂と子ども食堂が同時開催され、児童と大人合わせて71人が公民館に来てくれました！地域の方と子どもと一緒にカレーを食べて、楽しくお話をしました！

