

# 増田 公民館 だより

名取市増田四丁目 7-30  
TEL 384-2432 FAX 384-2468

令和2年

5 月

増田の人口・世帯数  
地区人口 15,736(前月+104)  
世帯数 6,679(前月+105)  
(令和2年3月末時点)

詳しい  
講座内容は



増田公民館



## 増田地区レクリエーション大会中止のお知らせ

令和2年度増田地区レクリエーション あるけあるけ大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。ご理解・ご了承くださるようお願いいたします。

### 増田公民館講座 受講生募集開始

植物にはさまざまな活用の仕方や効能があります。植物の葉・花・茎・根・種子など、すべてからチカラをもらう古代からの知恵を学びます。第1～5回は実習をしながらメディカルハーブについて学び、第6～8回は調理をしながらスパイスについて学びます。

#### 植物のチカラ



第1回	6/4	第5回	11/5
第2回	7/2	第6回	12/3
第3回	9/3	第7回	1/14
第4回	10/1	第8回	2/4

対 象 一般成人 15名

場 所 増田公民館

時 間 第1～5回 10:00～11:30  
第6～8回 10:00～13:00

材料費 1回あたり 1,000円

(第1回で2回分集めます)



#### 新米ママを 楽しもう

初めての子育ては、楽しいことも大変なこともたくさん！  
新しいお友達を作りながら、みんなで一緒に育児の知恵を学びましょう。



1	6/18	愛着形成について
2	7/16	絵本のようなアルバム作成
3	7/30	産後の骨盤矯正ヨガ
4	9/24	赤ちゃんと暮らす部屋作り
5	10/8	月齢に合わせた絵本の選び方
6	10/22	アロマでリンパドレナージュ

対 象 0歳児（第1子で、令和2年6月時点で生後3か月以上）と保護者 10組

場 所 増田公民館

時 間 10:30～11:30

参加費 1,500円（第2・6回のみ材料費として第1回で集めます）

#### 男の厨房

季節ごとのおいしい食材や料理を知っているのに、作ったことがない！なんて方いますよね！自分の手でおいしい料理を作り出す楽しさを、体験しませんか？



第1回	6/11	第4回	10/29
第2回	7/9	第5回	11/19
第3回	9/17	第6回	12/17

対 象 一般男性 10名

場 所 増田公民館 調理室

時 間 10:00～13:00

材料費 1回につき 1,000円

(第1回に2回分集めます)

## 親子であそぼう(1歳児)



1歳を過ぎると0歳児育児とはまた違う大変さがでてきますよね。子育ての知恵をこの講座で得て、まだまだ育児を楽しみましょう！

1	6/9	親子でチャレンジ！プレーニング
2	7/14	講話 アンガーマネジメント
3	9/1	絵本のようなアルバム作り
4	10/6	成長に合わせた親子運動
5	10/27	ハロウィンパーティー

対象 1歳児とその保護者 15組  
場所 増田公民館  
時間 10:00~11:30  
材料費 800円(第2回の材料費と第5回のおやつ代として)

## 親子で学ぼう(2・3歳児)

「イヤイヤ期」と言われる大変な時期。でも子どもにとってはとても大切な時期です。余裕をもって接してあげられるよう、子育て仲間と一緒にたくさん育児の知恵を学びましょう！

1	6/16	親子でチャレンジ！プレーニング
2	7/14	講話 アンガーマネジメント
3	9/15	成長に合わせた親子運動
4	10/13	心安らぐ薬膳スイーツ
5	10/27	ハロウィンパーティー

対象 2・3歳児とその保護者 15組  
場所 増田公民館  
時間 10:00~11:30  
材料費 800円(第4回の材料費と第5回のおやつ代として)

第2回の「講話 アンガーマネジメント」と第5回の「ハロウィンパーティー」は、【親子であそぼう】【親子で学ぼう】の合同開催です！

## 成長期を支えるママの食育講座

我が子がやりたいことに向かってがんばれるように、そしてがんばった後に回復させてあげられるように、子どもの成長に必要な栄養バランスや献立作りについて学ぶ講座です。がんばるキッズのママ、必修です！

1	6/26	講話 カラダと栄養について
2	7/17	調理実習
3	9/25	
4	10/30	
5	11/27	講話 成長期の栄養について

対象 小中学生の保護者 15名  
場所 増田公民館 調理室  
時間 10:00~12:30  
材料費 第2~4回:各1,000円(第1回で集めます)



## 女性ケア講座



女性の体が大きく変化する更年期。その変化について理解し、対処する方法を知って、できるだけ快適に更年期を乗り越えましょう！

1	6/30	エクオールについて
2	7/28	アロマセラピーの活用法
3	9/29	レモンの抗酸化作用って？
4	10/13	ヨガと「ながら運動」で健康維持
5	10/27	乳酸菌で内外美容

対象 成人女性 20名  
場所 増田公民館  
時間 10:00~11:30  
材料費 1,000円(第2回の材料代として第1回で集めます)

※講座の日時、内容等は変更になる場合があります。

## 講座をお申込みの方へ

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座の開講を延期または中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

## 講座のお申込みについて

申込期間 令和2年5月7日より(定員に達し次第しめきります)  
申込方法 増田公民館窓口または電話でお申込みください  
☎ 022-384-2432(平日9:00~17:00)