

# 増田 公民館 だより

名取市増田 4 丁目 7-30  
TEL 384-2432 FAX 384-2468

令和 2 年

7 月

増田の人口・世帯数  
地区人口 15,733(前月 +9)  
世帯数 6,707(前月 +6)  
(令和 2 年 5 月末時点)

今年度の  
講座はこちら

増田公民館



## 9 月開講講座受講生募集

### ♥ 成長期を支えるママの食育講座 ♥

第 1 回	9/25 講話 「成長期の栄養」
第 2 回	10/30 調理実習
第 3 回	11/27 調理実習
第 4 回	12/18 調理実習

子どもの成長期、脳と体に必要な栄養バランスや献立作りとは？子育て真最中頑張るママを応援する講座です♪



対象：小中学生の保護者 10名  
場所：増田公民館 調理室  
時間：10：00～12：30  
材料費：第 2～4 回学習会 各 1,000 円  
(第 1 回学習会に 3 回分を集めます。)

### ☆ 男の厨房 ☆

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

男性同士、旬の食材を使用して、美味しいお料理と調理法を習得し、毎日の食卓を楽しく彩るチャンス!に挑戦してみませんか？

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：各回 1,000 円  
(第 1 回学習会に 2 回分を集めます。)



### ❀ 植物のチカラ ❀

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

古代から植物の持つ知恵を、メディカルハーブとスパイスに視点を置き、さまざまな活用法や効能を学びます。

対象：一般成人 10名

場所：増田公民館

時間：第 1～3 回 10：00～11：30

第 4～6 回 10：00～13：00

材料費：各回 1,000 円 (第 1 回学習会に 3 回分を集めます。)



### ♥ 女性ケア講座 ♥

女性ホルモンの減少により訪れる体調の変化を、無理なく上手に乗り越えるための対処法を学習し、穏やかな心のゆとりに繋げるヒントを見つけませんか？

対象：成人女性 15名  
場所：増田公民館  
時間：10：00～11：30  
材料費：第 1 回学習会のみ 1,000 円  
(当日に集めます。)



第 1 回	9/29	目からうろこ！アロマセラピーの活用法
第 2 回	10/20	日常に取り入れたいながら運動
第 3 回	11/24	乳酸菌で内外美容
第 4 回	12/ 8	レモンの抗酸化作用について！

## ❁ 新米ママを楽しもう ❁

初めての育児に役立つ「幸せ♥楽しさ」に繋がる知恵や気づきを子育てにプラスしてみませんか？

第1回	9/10	0歳児から始まる愛着形成
第2回	9/24	産後の骨盤矯正をヨガで整えよう
第3回	10/8	月齢に合わせた絵本の選び方
第4回	10/22	絵本のようなアルバム作成

対象：0歳児と保護者 10組  
(令和2年9月時点で生後3か月以上かつ第1子)

場所：増田公民館  
時間：10:30~11:30  
参加費：500円

(第4回学習会の材料費として第1回学習会に集めます。)



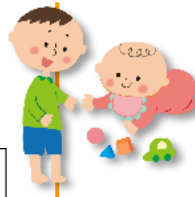
## ☆親子であそぼう☆ (1歳児)

どんどん世界が広がる1歳児の心身の発達に合わせた子育ての楽しさを体感してみませんか？

第1回	9/1	年齢に合わせた運動を学ぶ
第2回	9/8	絵本のようなフォトアルバム作り
第3回	10/6	成長に合わせた部屋づくり&収納
第4回	10/27	ハロウィンパーティー

対象：1歳児とその保護者 10組  
場所：増田公民館  
時間：10:00~11:30  
参加費：800円

(第2回学習会の材料費と第4回ハロウィンパーティーのお菓子代)



## ☆親子で学ぼう☆ (2・3歳児)

運動機能が発達し「イヤイヤ期」の時期。親子でリフレッシュ！笑顔に癒されながら楽しく交流しましょう♪

第1回	9/15	成長にあわせた親子運動
第2回	10/13	ハロウィンパーティー
第3回	11/17	体がよるこぶ薬膳スイーツ

対象：2歳・3歳児とその保護者 10組  
場所：増田公民館  
時間：10:00~11:30  
参加費：800円

(第2回ハロウィンパーティーのお菓子代と第3回学習会の材料費)



今後の、コロナウイルス感染拡大の状況によりましては、講座の開催回数や内容変更等または延期となる場合もございます。ご了承ください。

## 名取市ゲートボール協会増田地区からのお知らせ

一緒に☆健康ゲートボール☆楽しむ仲間を募集しています！

地区の親睦を深め、一緒にゲートボールを楽しみましょう。

ご希望の方は、下記連絡先までお問い合わせください。😊

クラブ名・代表者	練習日時	練習場所
上余田寿老会 佐久間	火・木・土 9:00~12:00	らんぷの家
増田クラブ 三上	水・金を除く毎日 9:00~12:00	増田グラウンド
田高町万寿会 森	水・金を除く毎日 9:00~12:00	増田グラウンド
杜せきのした 石田	月・木 9:00~12:00	※練習場所は代表者にお問合せください。
田高八千代会 伊藤	水・金を除く毎日 9:00~12:00	増田グラウンド

初心者  
見学者  
大歓迎♪

