

館腰公民館だより

【令和6年2月1日号 No.438】

ホームページ: [館腰公民館](#)で検索

編集発行: 館腰公民館 名取市植松三丁目9-5
TEL 382-2006 FAX 382-2153



館腰公民館ホームページ



Facebook



館腰公民館 LINE 公式アカウント



《館腰地区人口・世帯数》

人口	世帯数	男性	女性
7,996	3,616	4,021	3,975

【令和5年12月末現在】

令和6年館腰地区新春祝賀会

1月6日(土)86名の皆様にご参加いただき、4年ぶりとなる「館腰地区新春祝賀会」が盛大に開催されました。新春の初顔合わせにふさわしく終始和やかな会となりました。



乾杯!



アトラクションのコーナーでは、「お祝いの唄」、「フラダンス」、「ミッキーマウスマーチダンス」を披露していただき、会場は大いに盛り上がりました。



飛び入りで手話ソングの披露もありました。



自慢ののどをご披露していただきました。



館腰の更なる発展を祈って・・・
万歳三唱!!

なとりまなびフェスティバル'23を開催します!

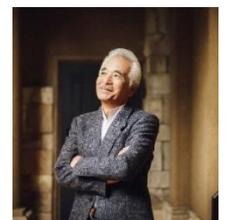
さとう宗幸さんによる講演「トーク&ライブ～ふれあいの時を求めて～」をはじめ、市内各公民館利用者によるステージ発表、プラネタリウム上映、ミニ四駆体験などのイベントを予定しております。詳しくは名取市ホームページをご覧ください♪

- 日 時 令和6年3月16日(土) 12:00~16:00 (開場 12:00)
- 場 所 名取市文化会館 大ホール、小ホール、展示ギャラリー
- 参加費 無料 (大ホールへの入場は整理券が必要です)

※整理券は2月1日(木)より

市内各公民館、図書館、生涯学習課にて配布します。

- お問い合わせ 名取市教育委員会生涯学習課
☎022-724-7173



講師: さとう宗幸 氏

二次元コードからもご覧いただけます

巡って学ぶ館腰の歴史講座

②12/7(木)「資料館見学、勾玉製作」

受講生は2つのグループに分かれて資料館の見学と勾玉の製作をしました。資料館見学では、ボランティアスタッフから解説をいただき、名取の歴史を学びました。



また、勾玉製作では傷がなくなるまで磨く作業に苦戦をしている様子で、「当時はヤスリがないのにすごい。」などの感想がありました。

身体を鍛えるコツ<体幹編>ピラティス講座

②12/10(日)「いい姿勢ってどんな姿勢？」

いい姿勢とは、土踏まずから頭のとっぺんまでまっすぐ1本の線で結んだ状態をいいます。そのためには足の裏と股関節が大事だということを学びました。足の裏をほぐすマッサージをし、股関節の歪みを修正するトレーニングを行いました。受講生は、身体の左右によって動かしやすさや痛みの違いがあり、身体の歪みを実感していた様子でした。



カラダに良い！飲み物講座

②12/15(金)「コーヒーの効能」

コーヒーは適切な量(1日3杯程度)であれば脂肪を分解する効果があったり、認知症の予防に効果が期待されている事を学びました。

その後、豆の蒸らし方やお湯の注ぎ方などを教わり、自分たちで淹れたコーヒーを味わいました。「まろやかで美味しい」「良い香り」などの感想がありました。



身体を鍛えるコツ<体幹編>ピラティス講座

③12/24(日)「体幹(コア)を鍛えましょう！」

前半はピラティスの呼吸法や、重心を意識した正しい姿勢を確認しました。後半は肩甲骨を広げたり腹筋を鍛える動きを学びました。「鍛える」の言葉どおり少しハードな動きでしたが「きつい」「しんどい」と言いながらも笑顔で頑張る姿が印象的でした。



DX推進室主催

「eスポーツ体験会」と「スマホ教室」を開催します！

開催日	2月21日(水)
内容	eスポーツ体験会
時間	13時～14時
申込先	DX推進室(TEL:022-748-6816)に直接電話でお申し込みください。
内容	スマホ教室(デマンド交通等のアプリ利用)
時間	14時30分～16時
申込先	ドトールショップ 多賀城店(受託事業者) (TEL0120-573-012 又は 022-367-2891) に直接電話でお申し込みください。

- ・参加費：無料
 - ・申込期間：開催日の前日(土日祝日を除く)まで
 - ・お住いの地域以外の公民館でも受講できます
- ※詳細は「広報なとり1月号」をご覧ください。

～青少年健全育成名取市民会議

からのお知らせ～

各地区青少年健全育成会の活動状況等を掲載した広報紙「けんぜんいくせい」を作成しました。名取市ホームページに掲載しておりますので、ぜひ、ご覧ください！



～使用済み天ぷら油回収日～

日時：2月19日(月) 10:20～11:00
場所：館腰公民館玄関前

～図書が入れ替わりました～

館腰公民館図書コーナーの本が入れ替わりました。ぜひ公民館に足をお運び下さい。