

館腰公民館だより

【令和5年12月1日号 No.436】

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



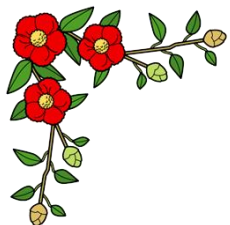
館腰公民館 LINE 公式アカウント



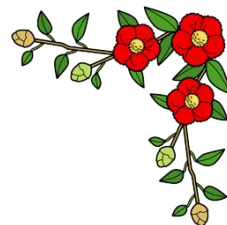
《館腰地区人口・世帯数》

人 口	世帯数	男 性	女 性
7,988	3,607	4,024	3,964

【令和5年月10月末現在】



令和6年館腰地区 新春祝賀会のお知らせ



【日 時】 令和6年1月6日（土） 午前11時30分 開会

【場 所】 館腰公民館 ホール

【会 費】 3,000円

【申込み】 下記申込書に会費を添えて、12月22日（金）までに公民館へ直接お申込みください。

《※参加者名簿を作成する関係上、締切日厳守をお願い致します。》

【その他】 申し込み後のキャンセルは12月25日（月）までとします。26日以降の欠席報告は
会費の返還は致しません。ご了承ください。

飲酒される方は、自家用車・自転車を運転してのご来場はご遠慮ください。



き り と り

No. _____

令和6年館腰地区新春祝賀会申込書

地区名 _____

氏 名 _____

電 話 _____

No. _____ 領 収 書

様

一金 3,000円也

但し、令和6年館腰地区新春祝賀会会費として
領収いたしました。

令和5年12月 日

取扱者



～講座報告～

スマートフォン講座 【使いこなし編】「スマートフォンでマップを使おう」

講師：ドコモショップ岩沼店

③10月20日(金)

グーグルマップを使用して、目的地までの行き方や電車や車を使用した際の所要時間など便利なマップの使い方を学びました。実際にそこにいるかのようなストリートビューと呼ばれる機能を使ってみたり、現在地から近いお店を簡単に見ることができたりとマップ一つでできる多くの機能に受講生は驚いていた様子でした。



知ることからはじめる依存症講座

講師：医療法人東北会東北病院 鈴木俊博氏

10月24日(火)

依存症専門医療機関のソーシャルワーカーである鈴木氏をお迎えし、依存症という病気について講話をいただきました。「依存症」と一言と言っても物質（アルコールや薬物）や行為（ギャンブルや買い物）、関係（恋愛依存や共依存）と依存先によっていくつか種類があることや依存症の捉え方などについて時折、ユーモアを交えながらお話いただき、終始和やかな雰囲気ですべて有意義な時間となりました。



雷神大学「～フレイル予防体操～」

講師：西間木由美氏 ④10月23日(月)

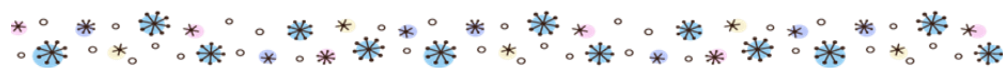
フレイルとは、年齢とともに心身機能が低下し介護が必要な状態に近づくことを意味します。受講生は軽いストレッチ、バンダナやタオルを使用しての運動、ペアになったの脳トレ体操など自宅でも簡単に出来る運動を学びました。決してハードな動きではありませんでしたが、受講生は身体が温まった様子でした。血流が良くなることもフレイル予防に効果的とのことでした。



◆暖房の使用について◆

寒くなり、暖房を使用する季節となりました。公民館のエアコン、ストーブを使用後は、お帰りの際にもう一度電源オフおよび消火の確認を行っていただくようお願いいたします。

～12月開催講座～



講座名	日程	時間	内容
わんぱく体験実験教室	2日(土)	10:00～11:30	科学を楽しもう 不思議なスライム作り
巡って学ぶ館腰の歴史講座	7日(木)	9:30～11:50 【9:15 公民館集合】	【移動研修】 歴史民俗資料館見学
カラダに良い！飲み物講座	15日(金)	13:30～15:00	コーヒーの効能
身体を鍛えるコツ＜体幹編＞ ピラティス講座	10日(日) 24日(日)	10:00～11:00	ピラティス体験

～落とし物・忘れ物をお預かりしております～

帽子やジャケット、傘やボールなど、落とし物を12月末まで事務室でお預かりしています。写真に掲載されていない忘れ物もありますので、お心当たりがある方は公民館窓口までお越しください。※期限経過後は処分いたしますのでご了承ください。



公民館利用について

≪窓口≫ 年内は12月28日(木)まで、新年は1月4日(木)から始めます。
 ≪貸館≫ 年内は12月27日(水)まで、新年は1月5日(金)から始めます。
 本年も公民館への温かいご支援ご協力をいただき、誠にありがとうございました。



館腰児童センターからのお知らせ



「親子で一緒に遊びませんか！」

【日程】12月 5日(火) クリスマス工作 【対象】おおむね1～3歳児の親子
 12月 19日(火) クリスマス会 【場所】館腰児童センター
 【時間】10:00～11:30 ※単発参加可
 【お問い合わせ先】館腰児童センター ☎022-383-9170
 児童センターにお電話いただくか、直接お申し込みください。



～館腰小学校 地域学校協働本部からの活動報告～

館腰小2年生 館腰を元気よく探検！

10月24日（火）に館腰小学校2年生の子どもたちが、地区の方やPTAの方に見守られながら館腰地区内10箇所の施設を1グループ4、5人に分かれて探検しました。

公民館に訪れた子どもたちは最初に大きな声であいさつをし、施設内を見学しました。「公民館はどんな人がやってきますか？」「一日に何人くらい来ますか？」など多くの質問が飛び交いました。



絵手紙作成教室

毎年11月中旬に、館腰地区福祉委員会で「高齢者宅訪問」を行っています。館腰地区内の85歳以上の方を対象に、記念品に絵手紙を添えてお宅を訪問しています。昨年度までは、地区のボランティア団体を中心に作成していましたが、今年は、館腰小学校の高学年は絵手紙、4年生以下は葉書に色鉛筆等で絵のある手紙を作成したものを、贈ることとなりました。



教えてもらった児童たちは、のびのびと筆を走らせ、更に色を付け、一言メッセージを入れ完成。

丹精込めて作成した絵手紙は、11月19日（日）に館腰地区福祉委員会で対象者に届けたとのことでした。

最初に、館腰地区の方を中心として活動している絵手紙サークルの方々を講師に、絵手紙の心得を教えてもらいました。「ヘタでいい ヘタがいい」と言われ、児童たちはちょっとびっくり。説明で、心を込めて一生懸命にかく、上手にかこうと思わない、そうした作品には味があるんだよと教えられ、児童たちは少しほっとした様子。筆の持ち方と線の練習を行い、さっそく本番。「絵手紙の心得」を

