

館腰公民館だより

ホームページ: [館腰公民館](#)で検索

【令和5年5月1日号 No.429】

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

《館腰地区人口・世帯数》人口/7,971 世帯数/3,575

【令和5年3月末現在】

館腰公民館 LINE 公式アカウント
公民館だより、講座等のお知らせや
臨時休館情報などを配信！
「友だち追加」の登録はこちら！



館腰公民館
ホームページ



Facebook



令和5年度 講座・教室受講生を募集します！



申込開始日: **令和5年5月8日(月)8:30~** ※先着順・定員になり次第締切ります。

申込方法: 公民館窓口または、電話にてお申込みください。

また、みやぎ電子申請サービスを利用してお申込みいただくことも可能です。

雷神大学【全5回】

食事や運動などフレイルの予防につながるお話や物づくり体験などを学習します。

講座日程内容

6月26日(月) 「介護保険制度について」 名取南包括支援センターより 介護保険にまつわる話を聞きます	7月24日(月) 「うまい話にご用心！」 特殊詐欺が相次ぐ中対策や身を守る知識を学びます。
9月25日(月)「糸トレ体験」 板に打ち込んだピンに糸をかけて模様を作り手先のトレーニングを行います。	10月23日(月) 「フレイル予防(運動編)」 日々の運動量が少なくなるとフレイルにかかりやすくなります。体を動かすきっかけに是非ご参加ください。
11月27日(月) フレイル予防<栄養編> 高齢になるとともに失われていく味覚や食欲によって栄養不足になってはいませんか。栄養不足を予防するため普段の食事を見直しましょう。	

時間: 14:00~15:30

会場: ホール

対象: 65歳以上

定員: 20名

費用: 500円

(9/25材料費として)

申込締切: 6/2(金)

老人クラブに所属していない方でも参加いただけます！奮ってご参加ください♪

みやぎ電子申請サービスからの申込みはこちらから→



わが町の防災講座

日時	講座内容	詳細
5月27日(土)	災害時の対応方法や災害への備えについて専門的な分野から学び非常時に備えた正しい知識を身につけるための講座です。	時間: 10:00~11:30 対象: 市内在住一般 定員: 25名 参加費: 無料 募集締切: 5/12(金)



みやぎ電子申請サービスからの申込みはこちらから





ホッと。スマイル育児講座

子供の食事や子育てにかかるお金の話など、育児に役立つ知識を学びます。



<乳児編> : 対象 0 歳児 (生後 3 カ月~) 親子

講座日程・内容	
6月1日(木)「ベビーダンス」 赤ちゃんを抱っこし踊りながら踊るエクササイズ。赤ちゃん楽しく触れ合いましょう。	6月8日(木)「月齢にあった絵本選びのコツ」 図書館の司書から赤ちゃんの月齢に合わせた絵本の選び方や読み聞かせのコツを学びます。
6月22日(木)※「子育てに必要なお金の話」 これから迎えるライフイベントと費用の目安など子育てにかかるお金の問題について考えましょう。	6月29日(木)「離乳食セミナー」 発育にあわせた離乳食の進め方や、栄養の取り方について学びます。
7月13日(木)※「ママトーク子育て座談会」 乳児編・幼児編合同で開催。子育て中のハッピーな話や困っていること悩んでいることなどママたちみんなでお話しましょう。	時 間：10:00~11:00 定 員：10組 参加費：無料 申込締切：5/19(金) ※幼児編と合同開催

みやぎ電子申請サービスからの申込みはこちらから



<幼児編> : 対象 1 歳以上親子

講座日程・内容	
6月15日(木) 「親子体操」 親子で一緒に体を動かし、親子の愛着を深めましょう！	6月22日(木)※ 「子育てに必要なお金の話」 これから迎えるライフイベントと費用の目安など子育てにかかるお金の問題について考えましょう。
7月6日(木) 「子どもの偏食について」 子どもの偏食への対応の仕方や食べさせ方等、偏食にまつわる不安について解消していきます。	7月13日(木)※ 「ママトーク子育て座談会」 乳児編・幼児編合同で開催。子育て中のハッピーな話や困っていること悩んでいることなどママたちみんなでお話しましょう。

時 間：10:00~11:00
定 員：10組
参加費：無料
申込締切：5/19(金)
※幼児編と合同開催

みやぎ電子申請サービスからの申込みはこちらから



日曜日開催！ 身体を鍛えるコツ<筋力編>ボディメイク講座【全4回】

身体を引きしめ、健康的な体作りを目指したトレーニングを行います。

日程	内容	詳細
6月4日(日)	適度な筋力を増やし健康的な体型を維持するコツや体幹改善の方法を学びます (全4回)	時 間：10:00~11:30 対 象：市内在住一般 定 員：15名 参加費：無料 申込締切：5/19(金)
6月18日(日)		
7月9日(日)		
7月23日(日)		

みやぎ電子申請サービスからの申込みはこちらから



「日常生活でできる高血圧予防のコツ」シリーズ

名取市の検診結果のデータによると館腰の地域健康課題は「高血圧」。
今年も「高血圧予防」テーマに掲げ、それぞれ**運動編**と**食事編**の講座を開催します。

＜運動編＞健康体操講座

健康運動指導士から高血圧などの生活習慣病を予防するための運動法を学びます。無理のない範囲で体を動かしましょう！（全4回）

講座内容

日程：6月16日(金)、6月30日(金)
7月14日(金)、7月28日(金)

時間：10:00～11:30

対象：市内在住一般

定員：15名

参加費：無料

申込締切：5/19(金)



みやぎ電子申請サービス
からの申込みはこちらから→

＜食事編＞減塩料理講座

各家庭の味噌汁を持参し、塩分の濃度を知りましょう！病院勤務の管理栄養士の先生から指導いただき、「食塩の過剰摂取によって生じる健康へのリスクを下げるため」の講話や調理実習を行います。（全2回）

日程

日程：6月13日(火)、7月11日(火)

時間：10:00～13:00

対象：一般

定員：8名

参加費：各1,500円

申込締切：5/19(金)



みやぎ電子申請サービス
からの申込みはこちらから→



～公民館の貸館について～



使用許可申請：使用する3カ月前の月はじめ(平日)から使用日の3日前まで(市外の方は使用の1カ月前から)、公民館にて使用許可申請書を記入し申込み下さい。

使用時間：午前9時～午後9時まで(準備、後片付けを含む)

休館日：毎月第1・3月曜日

※使用方法や料金等は館腰公民館ホームページで確認いただくか、公民館までお問合せ下さい。

まだ掲載の無い講座については 次回以降順次掲載予定！

館腰公民館公式 LINE や Facebook、公民館ホームページ等で講座案内を発信いたします！

家庭用使用済み天ぷら油回収日

令和5年5月15日(月) 10:20～11:00

・天ぷら油の入っていた容器またはペットボトルに入れ、みのり会と館腰ボランティアで回収していますので館腰公民館へお持ちください。



令和5年度 館腰愛好会サークル一覧



以下の愛好会サークルについてご質問等は館腰公民館までお問い合わせください。

No.	団体名	活動内容	活動日時
1	館腰ジャズダンス愛好会	ジャズダンスの練習	第2・4火曜日 10:00～11:30
2	はなももコーラス愛好会	コーラス	第2・4月曜日 10:00～11:30
3	詩吟愛好会	詩吟	第1・2・3金曜日 9:30～12:00
4	オカリナ愛好会 T's Dolce	オカリナ練習	第1・3木曜日 19:00～20:45
5	名取ウクレレサークル・オハナ	ウクレレとギター演奏	第1・3水曜日 19:00～20:30
6	ハーモニカ名取サークル	ハーモニカ練習	第1・3火曜日 13:00～16:30
7	閑上水墨画会	水墨画	第1・3火曜日 9:30～16:00
8	茶道愛好会 萩の会	茶道	第2・4月曜日 9:00～12:00
9	パッチワークキルトサークル	パッチワーク	第1・3火曜日 10:00～12:00
10	はなもも3B体操	3B体操	第1・3火曜日 10:00～11:30
11	ヨガサークル なごみ	ヨガ	毎週金曜日 13:30～15:00
12	館腰卓球愛好会	卓球	第1・4金曜日 第2・3土曜日 13:00～15:30
13	ダンススポーツ名取	社交ダンス	月4回日曜日 9:50～12:00
14	ウィング	トーンチャイム・オカリナ等による 曲の練習	第3水曜日 13:00～15:30
15	トールペイント愛好会	トールペイント	第2・4月曜日 13:00～17:00
16	レザークラフト愛好会	レザークラフト	第1・3木曜日 10:00～15:00
17	日本空手道 童心会	空手道稽古	毎週火曜日 18:30～20:00
18	クロマティック・フレンズ	クロマティックハーモニカの練習	第3水曜日 13:30～16:00
19	ぶらすわん名取	ダウン症児の子育てサークル	3か月に1回程度

