

春を感じる生け
花をぜひごらん
ください。ロビ
ーに展示してい
ます。

岡林黎子さん作



相互台 公民館だより

386号

人口明細

世帯数 1,703 (-1)

男 2,252 (-1)

女 2,281 (+2)

合計 4,533 (+1)

令和7年2月末現在



令和7年4月1日発行 TEL 386-2019 FAX 386-3875

ホームページ [相互台公民館](#) で検索

メールアドレス sougodai-ko@city.natori.miyagi.jp

令和7年度がスタートします。より魅力ある公民館事業となるよう、職員一同努力し運営してまいります。公民館運営協力委員会の皆様をはじめ、サークル・愛好会の皆様、地域の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。
相互台公民館職員一同

令和7年度 相互台公民館事業予定

事業名	実施予定日
第2回 相互台地区ふれあいモルック大会	令和7年 6月 7日 (土)
相互台公民館サークル体験会	令和7年7月1日 (火) ~ 31日 (木)
第30回 相互台公民館長杯球技大会	令和7年 9月21日 (日)
みどり台中学校区広域連携事業 モルック大会	令和7年10月11日 (土)
第31回相互台公民館まつり	令和7年11月22日 (土)
令和8年 (第31回) 相互台地区新春祝賀会	令和8年 1月10日 (土)

サークル愛好会ニュース

相互台シニアクラブ

相互台シニアクラブは、地域とのコミュニケーションを図り、健康増進、文化教養、社会奉仕を中心とした活動を続けています。ぜひ参加して生涯現役のいきいきライフを過ごしてみませんか！

入会希望の方はお気軽に
下記までご連絡ください。

- ◆対象：相互台地区在住の60歳以上の方
- ◆会費：年間3,000円
- ◆申込：電話386-2019
相互台公民館まで



会員
募集

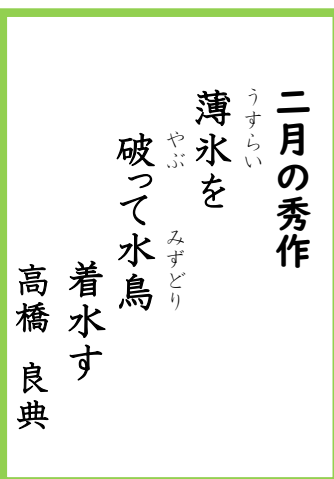
スポーツ吹矢愛好会



的に命中した時の快感を体験してみませんか？集中力を高め、腹式呼吸でインナーマッスルを鍛えます。いつでも見学OKです。

- ◆活動日時：毎週火曜日
14時~15時30分
- ◆活動場所：相互台公民館ホール

さざんか句会



令和7年度

春です！ 公民館で 楽しく 学びましょう！

教室・講座受講生募集！

令和7年度の教室・講座がスタートします！

ぜひ皆様お誘い合わせの上、お気軽にお申し込みください。

申込期間：4月1日(火)～4月30日(水)

右下の申込書にご記入の上、公民館窓口までお持ちください。

また電話での申込みも受け付けています。

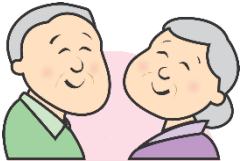
○受講料は無料ですが、講座により材料費等がかかる場合があります。

○申込受付は、定員になり次第終了します。

○日程および内容は、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

相互台公民館

電話 386-2019

講座名	日にち・内容			時間	対象・定員	
華麗に加齢を！ いきいき教室 (全8回) 	6/13(金)	健康体操	シニアの活力、6月エクササイズ	10:00 ～ 11:30 ※移動研修については 決まり次第通知いたします	60歳以上 25名	
	7/4(金)	講義・実技	美しい歩き方に挑戦！			
	8/1(金)	健康講話	ずっと元気に過ごしたい			
	9/12(金)	健康体操	イスで元気に立ち座り			
	10/24(金)	移動研修				
	11/28(金)	健康体操	はつらつ健康エクササイズ			
	12/16(火)	講義・実技	ボイストレーニングで健康に			
	1/16(金)	健康講話	笑いは心の万能薬			
男子力アップ講座 (全7回) ※調理は材料費がかかります 	6/9(月)	調理実習		10:00 ～ 13:00 ※移動研修については 決まり次第通知いたします	一般男性 10名	
	7/7(月)					
	10/20(月)					
	11/17(月)					
	11/26(水)	移動研修				
	12/15(月)	調理実習				
	1/19(月)					
生活向上セミナー (全7回) ※実習、調理は材料費がかかります。 	6/12(木)	健康体操	リズムエクササイズ	10:00 ～ 11:30 ※日にち・内容により時間 が変わります。 ※移動研修については 決まり次第通知いたします	一般女性 12名	
	7/2(水)	調理実習	パン作り			
	8/6(水)	講話・実習	腸活ストレッチ&ぬか床講座			
	9/17(水)	実習	寄せ植え			
	10/1(水)	移動研修				
	11/19(水)	実習	プリザーブドフラワーアレンジメント			
	12/17(水)	調理実習	パン作り			

講座名	日にち・内容			時間	対象・定員
コツコツためよう 「貯筋講座」(全7回) 	6/18(水)、7/16(水)、9/3(水)、10/15(水)、 11/5(水)、12/3(水)、1/28(水) 転倒による骨折を防ぎ、脚の筋力を鍛え、いつまでも自 分の足で行きたいところに行くことを目標に筋力トレー ニングをしましょう！			10:00 ～ 11:30	一般 15名
のびのび親子教室 (全4回) 	6/ 5(木)	講義	児童センターの先生と遊ぼ う	10:30 ～ 11:30	未就学児 親子 10組
	7/10(木)	親子体操	親子で体を動かそう！		
	8/28(木)	講義	手間をかけずに簡単レシピ		
	9/11(木)	親子体操	おやこ3B体操		
知りたい！身につけ たい！安心、安全講座 (全4回) 	6/20(金)	講義・実習	これであなただも 安全ドライバー	10:00 ～ 11:30	一般 20名
	7/25(金)	講義	だまされてはいけない！		
	8/29(金)	講義	ここが知りたい！裁判員制 度		
	9/25(木)	講義・実習	スマホ安全対策		
手作りで心地いい暮ら しを(全2回) ※材料費がかかります。	6/24(火)	実習	スカルプーションづくり& 頭皮ケア	10:00 ～ 11:30	一般 10名
	7/29(火)	実習	アロマでセルフマッサージ		

今回の募集講座以外にも、これから「雑談カフェin館長ルーム」「小学生講座」「いざというときに！
実践防災講座」「世界の料理をつくってみよう！」「竹の門松づくり講座」を
企画しています。

期日が近づきましたら、公民館だより等で募集のお知らせをいたします。
お楽しみに！



令和7年4月募集の講座・教室受講申込書

- 講座名 ① 華麗に加齢を！いきいき教室 ② 男子力アップ講座
 ③ 生活向上セミナー ④ コツコツためよう「貯筋講座」
 ⑤ のびのび親子教室 ⑥ 知りたい！身につけたい！安心、安全講座
 ⑦ 手作りで心地いい暮らしを

(希望講座に○をつけてください。複数の希望でもかまいません。)

ふりがな
氏名：

電話番号：

住所：〒 —

おめでとうございます！相小ミニオンズ 名取市小学校ドッジボール大会で3位入賞！

2月24日、第27回名取市小学校ドッジボール大会が開催されました。相互台小学校の6年生チーム「相小ミニオンズ」が3位入賞を果たしました。公民館に賞状と賞品のボールを展示しています。公式球ですので、来年度大会に参加してみたいお子さんの練習にご活用ください。



おしらせ

カタクリウィーク

4月5日(土)～13日(日)の期間、那智が丘「カタクリウィーク」を開催します。「那智カタクリの里」では、カタクリをはじめ、この時期にしか見ることのできない春の植物を楽しむことができます。ぜひお越しください！

◆初日イベント 4月5日(土) 10時～ 那智が丘公民館駐車場
先着100名様に「木製焼印メダル」と「パンフレット」をプレゼント！
名取市スポーツ協会主催の「カタクリウォーキング」も同時開催します。

◆「なおかつフォトエッセイ」春の草花写真パネル展示

期間中、那智が丘公民館前に展示いたします。

自由散策はいつでもOKです！今年は「森の音楽会」も計画中！「那智カタクリの里」でお待ちしています♪

主催：那智カタクリの里を育てる会 共催：那智が丘公民館 (☎386-6266)



ミニ野菜市 4/16(水)より 再開



地元農家さんの新鮮野菜をどうぞ！

※天候等により実施されない場合があります。

図書館巡回訪問

3(木)、17(木)
10:30～11:15

児童センターからの お知らせ

児童センターで遊ぼうは、4月はお休みです。5月からは毎月実施いたします。以下は次回の予定。

日時:5月13日(火)
10:30～11:00

事前申込不要。当日参加いただけます。

内容等は5月の公民館だよりでお知らせします。

問合せ:相互台児童センター
TEL386-5023

狂犬病の予防集合注射を 実施します



4/17(木)11:30～12:10

相互台公民館前広場で実施します。詳細については広報なとり4月号をごらんください。

令和7年度福祉バス・福祉タクシー 利用券の交付をします

4/24(木)9:30～11:00

相互台公民館ホールで実施します。詳細については広報なとり4月号をごらんください。

子育てサロン りんご組

親子でゆったりと自由に遊んで過ごせるお部屋があります。自然豊かな園庭や広いホールでのびのびと遊ぶこともできますよ♪お子さんの遊びを見守りながら子育てトークも楽しみましょう！

平日 10:00～12:00、14:30～16:00

【ホールで遊ぼう】

保育園の広いホールで遊びましょう。ミニアスレチックや赤ちゃんコーナーもあります。お天気が良ければ園庭遊びもできますよ。

◆日 時:4月24日(木) 10:30～11:30

◆場 所:高館あおぞら保育園ホール

◆定 員:10組

◆受 付:4月3日(木)15:00～



【ベビーマッサージ&産後ダンス】

講師の先生をお招きして、前半はわらべうたに合わせてのマッサージ、後半はお子さんを抱っこしての産後ダンスを行います。

◆日 時:5月8日(木)10:30～11:30

◆定 員:10組

◆持ち物:水分補給用の飲み物、抱っこ紐、バスタオル、運動できる服装、

◆申込み:4月3日(木)15:00～

※いつもと受付開始時間が異なりますのでお気を付けください。

※定員に達した行事は受付終了となります。

お問い合わせ／高館あおぞら保育園子育て支援センター 電話 381-2031

※電話受付は平日 10:00～16:00になります。