

編集発行：館腰公民館 名取市植松三丁目9-5
TEL 022-382-2006 FAX 022-382-2153

館腰地区人口・世帯数
人口/8,146人 世帯数/3,767

受講者募集その1 公民館 Café 講座

令和7年度
館腰公民館講座

～ホッとできる場所、誰かにつながる空間～
美味しいコーヒーや紅茶を飲みながら、
そんな素敵な空間について考えてみませんか？



第 1 回: 9月19日(金)10:00～11:30
移動研修: 「コーヒーと人生～喫茶店を復活させた想い～」
場 所: PABLO COFFEE & SESSION
講 師: PABLO COFFEE & SESSION 村上 辰大 氏
軽食費(ケーキセット)別途



第 2 回: 10月17日(金)10:00～12:00
移動研修: 「ティータイムの雰囲気づくり～紅茶に合うスイーツを作ろう～」
場 所: 館腰公民館 研修室 調理室
講 師: 紅茶インストラクター 鈴木 義孝 氏
材 料 費: 500円



第 3 回: 11月21日(金)10:00～12:00
移動研修: 「アレンジした紅茶でおもてなし～ティーカクテルを学ぼう～」
場 所: 館腰公民館 研修室 調理室
講 師: 紅茶インストラクター 鈴木 義孝 氏
材 料 費: 500円



第 4 回: 12月12日(金)10:00～11:30
移動研修: 「コーヒーで人を繋ぐ居場所づくり
～美味しいコーヒーについて～」
場 所: 館腰公民館 研修室
講 師: ここっと珈琲 大宮 美咲 氏
材 料 費: 500円



対 象: 名取市在住・在勤・在学者

定 員: 15 名

申込方法: 8月4日(月)8:30より受付開始

公民館窓口、お電話または

右記二次元コードでお申込みください



申込みはコチラから

【申込・問合せ先】

名取市館腰公民館

TEL: 022-382-2006

受講者募集その2

心と身体を整えるヨガ講座

参加費
無料!

家庭のことや仕事のこと…いろいろな悩みは尽きません。
ヨガを通して自分と向き合い、心も身体もスッキリした毎日に行ってみませんか？

【全5回】

第1回 8月27日(水)
第2回 9月 3日(水)
第3回 9月10日(水)
第4回 9月17日(水)
第5回 9月24日(水)
※時間はすべて10:00~11:30

【会場】

館腰公民館 研修室

【講師】

ぐぜいじ ひきた うんしゅう
弘誓寺副住職 足田 運琇 氏

【持ち物】

動きやすい服装、水、タオル
※ヨガマットは講師が準備いたします。

定員20名(先着順)

(名取市在住・在勤・在学の方)

※託児はありません



お申し込みは右のQRコード・
公民館の窓口・お電話で
お申し込みください

【心と身体を整える
ヨガ講座】



受講者募集その3

読み聞かせ講座～工作編～



昨年好評だった読み聞かせ講座を今回は工作編で開催します！
楽しみながら読み聞かせができるように、読み聞かせに使えるような
小物をみんなで作ってみませんか？



●日程：全3回

10/9(木)・10/23(木)・11/6(木)

●時間：10:00~11:30

●定員：先着20名

(名取市在住・在学・在勤の方)

●参加費：500円(3回分)

●場所：館腰公民館 研修室

お申し込みは
こちらのQRコード・
公民館窓口・電話で
お申し込みください

【読み聞かせ講座
～工作編～】



尚絅大学の
学生さん達と
一緒に作ろう！



8月4日(月)
朝8:30~
募集スタート！

講座報告

素敵な大人講座①

「酸・苦・甘・辛・塩——あなたはどの味が好き？」という自己紹介からスタートしました。その選んだ“味”には、現在の自分の弱っている部分と深い関わりがあるそうです。

講座の後半では、夏の身体を癒す「薬膳ビネガー」を手作りしました。1週間後…完成したビネガーを炭酸割に。味も美味しいし、疲れが一気にとれる感じがしました！また作ります♪



雷神大学①

第1回は「フレイル予防体操」フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことを言います。それを予防するには、定期的な運動が必要。特に「伸ばす」動作が大事なんだそうです。いきなり伸ばさず「縮めてから伸ばす」と無理なく伸ばすことが出来るとのこと。先生の軽快なリズムに合わせた体操は、とても覚えやすく、普段の生活の中でも気軽に続けられそうです。



講座予告

共生へのステップ2

～違いを感じ合い、共に育つ地域～

■第1回：10月14日(火)9:30-12:00

つながるクリーンデー①

■第2回：11月 9日(日)9:30-12:00

つながるクリーンデー②

会場:館腰公民館と
その周辺

地域の方々、障がいのある方、そして介助者が一緒に取り組む協働型の清掃活動イベント。違いを越えて、共通の目的に向かって一緒に動くことで、つながり、理解し、達成感を分かち合える時間を目指します。

清掃後は希望者で「ランチ交流会」♪

■第3回：12月11日(木)14:00-17:00

映画鑑賞×対話

会場:名取市文化会館
小ホール

映画は、穴戸大裕(宮城県出身)監督の作品を予定。

鑑賞後に、重度の障がいがありながらも、地域で一人暮らしをしている方々からお話をうかがったり、一緒にゆるやかな対話の時間を楽しみましょう♪

対象：第1・2回は20名程度

第3回は50名程度

問合せ：名取市館腰公民館 022-382-2006



参加者には
オリジナルバッチ
プレゼント♪

館腰の期待の星！

館腰から全国へ！

2025年全日本出場権獲得！！

左 二戸真莉愛：館小2年（IBKO,ジュニアファイナル）
中 二戸雅大：一中1年（JKJO,ジュニアファイナル,ADIDAS）
右 二戸丈：ふたば幼稚園年長（JKJO,JICA）

11月～12月の全国大会に向けて猛練習中です！

雷神会館メンバー募集

フルコンタクト空手を通じて、礼儀、礼節を大切にし、諦めない心、少年少女の健全育成を理念に活動中。
接骨院の院長が専属トレーナーとして体のメンテナンス、フィジカルトレーニングを担当しています。

幼稚園年中から大人まで活動中！
道場生も常時募集しています。

問合せ；雷神会館(二戸) 070-1145-6980



公民館だよりを活用しませんか？

団体のイベント
をPRしたい！

一緒に活動できる
仲間が欲しい...

愛好会のメンバーを
募集したいんだよね

館腰公民館だよりは、館腰地区の全世帯に広報なとりと一緒に配布されています。
ぜひこの紙面を、イベント募集や仲間あつめに使いませんか？

発行月の前月1日ごろまでに原稿をお持ちください。（例：8月号なら7月1日まで）
（※公民館からのお知らせなどが多い時は、掲載できない場合もあります。）

館腰公民館からの情報発信中！

Facebook→

日々のあれこれ
まめに発信してます



公式LINE→

公民館だよりや講座
募集などを発信中



公民館職員がやさしく教えます。
お気軽に声をかけてくださいね



発信してると言われてもねえ
どうすればいいのかわかんないんだよね