



館腰公民館
イメージキャラクター
らいじんくん

つながる、支え合う、
これからの地域のかたち。

町内会 を考える

町内会講座

開催日程

第1回

10月27日 (火)
14:00-15:30

第2回は11月を予定

内容 (予定)

これからの町内会運営に向けた見直しと人材発掘

講師

株式会社KITABA 酒本宏氏

対象

一般20名程度

申込み方法

電話：022-382-2006(公民館)

申込みフォーム



みんなで
未来の地域を
つくろう。

ぜひご参加ください



講座報告

■介護講座■

【第1回】

介護への備えについて学ぶ連続講座がスタートしました。第1回のテーマは「介護保険・介護サービスあれこれ」です。前半は制度の仕組みや利用できるサービス内容について学び、後半は実際にレンタルできる介護用品に触れる体験会を行いました。

受講者の皆さんは、制度の説明に真剣なまなざしで耳を傾け、介護用品を体験しながら積極的に質問されるなど、終始熱心に参加されていました。



【第2回】

テーマは「体を痛めない体位移動」。ライフtoソーシャルの高橋先生をお迎えし、身体の仕組みや日々の動作での重心移動を学びました。実技では、どうすればお互いの負担を減らせるか、みんなで体験！経験者の方がコツを教え合ったり、「こんな時は？」と質問が飛び交ったり、活発で笑顔あふれる講座でした。



■雷神大学■

【第1回】フレイル予防体操

介護福祉士、社会福祉士として活動しておられる高橋祐也氏をお迎えし、日々の暮らしを健康に過ごすために必要な「フレイル予防」について学習しました。

フレイル予防に大切なことは「運動・栄養・社会参加」とのこと。

自分の心と身体のサインに気づき整えることを念頭におき、1日50回程度の深呼吸、栄養バランス、安心して笑顔で過ごす環境を保つことが何よりの予防対策となるそうです。



【第2回】笑って楽しく幸せに

シニア向け参加・交流型スタイル講話「笑って楽しく幸せに」を開催しました。健康生きがいづくりアドバイザー児玉悟氏をお迎えし、替え歌、歌体操、脳トレなどユーモアたっぷりで笑いの絶えない、楽しいひとときを過ごしました。人生をおくるうえで、笑いの大切さ、今を楽しむこと、プラス思考であることの重要性を学習することができました。



■クラフトバンド講座■

【第1回】

1回目は丸かざづくり。

皆さん集中しながら、おしゃべりしながら、教えあいながら、和気あいあいと制作していました。

今回作ったものはこちらです。 →

クラフトバンド講座は全5回。

毎回違う作品を作ります。

さて次回はどんな作品が出来上がるか楽しみです♪



ちょっとのぞき見♪

ゆるていCafe



ゆるてい Cafeの皆さんが、美味しいコーヒーの淹れ方実験をしていました。

お湯の量や時間もしっかり計って、味の違いをじっくり堪能。楽しそうな笑い声も、美味しさを引き立ててくれている感じがします。次回は移動学習ですって。

演奏会のご案内♪ ハーモニカ楽団WIND四季 第10回 定期演奏会

日 程：令和8年10月21日(水)

時 間：開演13:00(開場12:30)

会 場：タイハクホール名取大ホール（名取市文化会館）

入場料：無料

演奏曲：雪国・川のながれのように・アラジンメドレーなど
映画曲・歌謡 多数

問合せ：070-6955-6349（馬場）

家庭用使用済天ぷら油回収日程（館腰公民館）

回収日：令和8年8月17日(月)

10:20～11:00

いよいよスタートしました！ 館腰地区民コミュニティ大運動会



館腰地区民コミュニティ大運動会に向けて、第1回目の実行委員会を開催しました。
今年度は特に、昨年度実施したアンケートの意見を大事にしながら、“誰もが参加しやすく、みんなで楽しめる運動会”を目指し、体育委員会で作成した案をもとに、実行委員会のみんなで意見を交わしながら、協議内容や運営について話し合い、今年度のプログラムを決定しました。
最後に齋大会長から、「館腰全地区の人たちが一堂に集まり交流を深めることができる唯一の場であり、館腰の誇りとなる素晴らしい行事です。一丸となって頑張りましょう！」というあいさつがあり、第1回実行委員会を締めくくりました。

これから各地区で、選手募集が始まります。

「無理なく参加できる競技を」をテーマに、どなたでも楽しめるプログラムになっています。ご家族やご近所お誘いあわせのうえ、ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしております。

開催日：10月4日(日)

募集中する競技は下記のとおりです

	演技種目	対象者	備考
1	じゃまなゲート	50歳以上	得点種目
2	羽ばたけチビっ子	未就学児	
3	玉入れ	成人・小学生	得点種目
4	けつあつ測定	成人	オープン参加
5	名取音頭	婦人会、JA 女性部 成人、小中学生	オープン参加
6	障害物競走	小学生	
7	〇×クイズ	小学生以上	オープン参加
8	おたまりレー	成人・小学生	
9	つなひき	中学生以上	得点種目

情報発信中

日々のあれこれ
発信してます

Facebook→



←公式LINE

講座情報をいち早く
お届けしてます



どうやって見るのかわからない方は、
是非公民館職員にお聞きください♪