

大人も子供もみんな集まれ！！ 夏休みは 公民館へGO!!

★★楽しい企画その②★★
【中高生の自由な学び舎】
エアコン＆freeWi-Fi完備の公民館で
快適な夏を過ごしませんか？宿題や受験勉強etc…使い方は自由です！
予約不要ですが、来館時に公民館の事務室にお寄り下さい♪
(午前のみの日などもありますので、詳しくはインスタを見てね☆)
◆7月開放日：22日(水)、24日(金)、27日(月)～31日(金)
◆8月開放日：4日(火)、6日(木)、7日(金)、10日(月)、12(水)、18日(火)～21日(金)

★★楽しい企画その①★★
世代を超えて楽しむ！【みんなの部活動】メンバー募集！
「その日に、そのスポーツや調理をしたい人が集まって、みんなで楽しむ」そんな、新しい活動がスタートします。
ここには先生はいません。ルールを決めたり、教え合ったり、楽しみ方を見つけるのは、そこに集まったみなさん自身です。この夏、世代を超えて心地よい汗を流し、みんなで一緒にアツくなりませんか？

	10:00～12:00	13:00～15:00
8月3日(月)	バレーボール	卓球
8月5日(水)	パフェ作り※	
8月6日(木)		バドミントン
8月10日(月)	テニス	
8月17日(月)	バドミントン	卓球
8月20日(木)	バレーボール	バドミントン

((利用方法))
小学生～大人の皆さん、どなたでも！！
予約不要！出入り自由です！！
運動は公民館ホールで行いますので、運動できる服装＆室内用シューズ、飲み物、お持ちの方は道具をご持参下さい。
(道具の貸出もありますが数に限りがあります。)
※8/5(水)パフェ作り(材料費200円)は公民館調理室にて行います。先着15名。申し込みが必要です！
詳細は裏面“みたすかだより”をご覧ください。

講座報告

6/19(金)～明日を快活～
健康ステップ講座II
1回目『3B体操』



ボール・ベル・ベルターを使った3B体操。ストレッチや筋力アップ運動、脳トレなどを行いました。“美しく老いる”素敵な言葉です♪

6/11(木) さわやか学級
1回目『暮らしの危険対策セミナー』



家庭内で起こる事故を防止するために、今できることは何か、どのようにしたら良いか。自身の体力作りや家の危険箇所を点検するなど対策を学びました。

7/3(木) 運動で健康管理
1回目『無理なく続ける健康エクササイズ①』

つまづかないために続ける簡単エクササイズ！かかとの上げ下げだけでもしっかり10回ずつやると結構効きます！効いてる箇所を意識してしっかり運動すること！
転ばないように、健康に長生きするためには毎日少しずつ運動する事が大事ですね♪



下増田小学校町探検

6月24日(水)下増田小学校の2年生が、生活科の学習で町探検に来てくれました。「ここ来たことあるよ！」「秘密の部屋みたい！」など、目を輝かせて探検していました。研修室での質問タイムでは、「一日何人来ますか？」「どんな人が来ていますか？」などの質問が出ました！
公民館は誰でも利用できる施設です！またいつでも遊びに来てくださいね♪



下増田公民館だより

令和8年8月1日号
名取市美田園七丁目23-1 電話:022-382-2335

第42回館長杯ゲートボール大会開催報告

7月2日(木)本村下区集会所(ゲートボール場)にて、下増田地区の老人クラブの皆さまを中心に行われました。小雨の中でのプレーでしたが、各チーム日頃の成果を発揮する姿が見られ、楽しい時間を過ごしていました。



試合結果
優勝 耕谷クラブ
準優勝 本村上旭寿会
第3位 本村下愛好会

ご参加いただいた皆様、お疲れ様でした。

地区人口(6月末現在)

	人数	前月比
男	4,269	+ 6
女	4,261	+ 12
計	8,530	+ 18
世帯数	3,581	+ 8

下増田公民館のInstagramが出来ました!!
タイムリーな情報や日々のあれこれを発信していきます♪お楽しみに～～

下増田公民館 公式アカウント



shimomasuda.kou

フォロー・いいね お願いします！

受 講 生 募 集

※申込は8/4(火)9:00～ 窓口かお電話で先着順にて受付いたします。

花のある暮らし ☆対象・定員：一般・10名 ☆材料費：3,500円(初回徴収)
☆場所：下増田公民館研修室

日にち	内容	講師
10月22日(木) 10:00～11:30	季節のフラワーアレンジメント	フラワーズトーク 代表 中川 歩美 氏
12月15日(火) 10:00～11:30	冬のミニ寄せ植え	東園芸

大人の睡眠講座 ☆対象・定員：一般・15名 ☆参加費：無料
☆場所：下増田公民館研修室

日にち	内容	講師
9月25日(金) 10:00～11:30	より深く眠れる睡眠のメカニズム	睡眠コンサルタント 深作 奈穂子 氏
10月23日(金) 10:00～11:30	夜の睡眠の質を高める日中の過ごし方	
11月20日(金) 10:00～11:30	眠れない自分を許せる自分になれるマインド形成	

