

## ◆講座申込方法◆

講座ごとに申込時期が違います。4月3日からの申込は「くるっとなとり」「モルック講座」「しあわせ料理」「はじめてのパン」です。他の講座は毎月発行の公民館だよりにてご確認ください。申込は、来館、電話、電子申請で受付ます。申込多数の際は、抽選にて決定させていただきます。ご理解、ご了承ください。皆様の申込お待ちしております。

こちらから電子申請  
で申込可能です



## 明昭大学

- ◇時間 10:00~11:30他
- ◇対象 60歳以上の方
- ◇費用 年会費1000円

NOBU先生の軽快なトークに合わせて楽しく体操します♪昔懐かしのお話♪皆さんお誘いの上、ご参加ください(\*^\_^\*)

5/19(金)	開講式 NOBU先生の楽しい体操
6/16(金)	花植え作業
7/21(金)	移動研修 
9/15(金)	小物作り
11/17(金)	懐かしの名取が丘
1/19(金)	健康講話

新規加入の方は公民館までご連絡ください。



## ぶらり なとり史

- ◇日程 5/23(火) 講話  
6/27(火) 移動研修  
7/25(火) 講話
- ◇時間 10:00~11:30他
- ◇対象 一般18名
- ◇概要 名取の歴史講話と移動研修



太田昭夫先生から名取の歴史を楽しく学びます。今年度は館腰地区です。名取の歴史、魅力を学んでみませんか？

## 楽しく学ぼう防災講座

9/ 8(金)	防災講座①
10/13(金)	防災講座②
11/10(金)	備蓄品確認・炊き出し訓練

- ◇時間 10:00~11:30他
- ◇対象 一般30名
- ◇費用 材料費が別途必要



「名取が丘地区防災マニュアル」の活用法と家庭での備えについて学びます。また、避難所生活をするとした場合の備えも学びます。

## 男UP倶楽部

8/2(水)	パーソナルカラー
9/6(水)	苔玉づくり
10/4(水)	一味違う男のカレー
11/1(水)	健康ボウリング
12/6(水)	安心ノート

- ◇時間 10:00~11:30他
- ◇対象 一般男性12名
- ◇費用 材料費が別途必要

あたらしいことを  
はじめてみよう

自分らしく  
楽しみながら  
男UP!

## モルック講座

- ◇日程 4/19(水) 講義・実技  
5/31(水) 実技
- ◇時間 10:00~11:30他
- ◇対象 一般24名
- ◇概要 モルック大会に向けての実践

モルック  
参加者  
増えてます!

- ◇今後のモルック予定
- 第1回大会 6/2(金)  
体験会 7/7(金)・9/1(金)・10/6(金)
- 第2回大会 12/1(金)



# 女性魅力学

5/24(水)	バランスボール
6/21(水)	睡眠マネジメント
7/12(水)	古布ネックレスを作ろう
8/ 9(水)	移動研修
9/13(水)	ヨーグルトセミナー

- ◇時間 10:00~11:30他
- ◇対象 一般女性12名
- ◇費用 材料費が別途必要

## はじめてのパン

- ◇日程 5/10(水)基本パン  
6/14(水)アレンジパン  
7/ 5(水)アレンジパン
- ◇時間 9:30~12:00
- ◇対象 一般 8名
- ◇費用 3回で2000円

焼きたてパンを自分で作ってみませんか？全てお持ち帰りしますので、ご家族で味わってください♪男性の方も大歓迎です。

## くるっと“なとり”

- ◇日程 5/15(月)
- ◇出発 9:00
- ◇対象 一般 15名
- ◇内容 笹かま工場見学・いちご狩り・カーネーション摘み取り体験
- ◇費用 70歳以上2000円  
70歳未満3000円

※いちご狩りは年齢により割引が変わります。  
♪名取の良いところをくるっと巡ります♪



# しあわせ料理♪

5/18(木)	ピザ 生地から作ります♪
6/28(水)	ねりきり 講師は和菓子職人！ 
7/20(木)	いなり・しそ巻き 映え！いなりに挑戦
9/27(水)	マフィン かわいい！マフィン♪
10/26(木)	はらこ飯 キラキラ丼♪ 
11/15(水)	フルーツタルト 宝石箱♪美味しいタルト

## わくわく体験



- ◇日時 7/26(水)川内沢ダム見学  
7/31(月)ポッカサッポロ工場見学  
8/ 4(金)外国の文化に触れよう
- ◇時間 9:30~12:00
- ◇対象 小学生15名

令和7年完成予定のダム見学！とても大きな重機が見られるかも♪みんな大好き♪人気工場に行き体験や工場見学を行います。2回とも名取市のバスで移動します。お楽しみに♪

### <抽選について>

4月3日より7日まで受付し抽選を行います。  
定員に達しない場合は7日以降も受付ます。  
※各講座、講師の都合等により若干、変更になる場合がございます。ご了承ください。

問い合わせ先  
名取が丘公民館 ☎022-384-2709

### くるっとなとり申込書

お名前	
ご住所	
連絡先	

### 講座申し込み書

お名前	
ご住所	
連絡先	

### モルック講座 はじめてのパン 申込書 しあわせ料理

参加希望  
に○ ( ) モルック講座  
( ) はじめてのパン  
( ) しあわせ料理

