

下増田公民館だより

編集・発行 名取市下増田公民館
 〒981-1217 名取市美田園七丁目 22 番地3
 TEL022-382-2335・FAX022-382-2342



こちらからご覧下さい

地区人口(4月末現在)

	人数	前月比
男	4,023	-6
女	4,078	+5
計	8,101	-1
世帯数	3,207	+8

公民館講座受講生募集中

心ときめく♡おしゃれな カルトナーージュ

カルトナーージュは、フランスの伝統工芸です。6月は「パール メール」(手紙差し)を作ります。はがき・写真・カードなどを引っ掛けて飾ります。そのまま壁にかけても素敵

対象：一般 定員：12名

時間：10：00～11：30 ①

日程：内容

①6/24(金) パール メール
※材料費 1,000円

②7/22(金) ファイル(A4) ②
※材料費 1,000円

③8/26(金) ジュエリーボックス
※材料費 未定



講座申込受付

公民館窓口・電話にて受付 (Tel 382-2335)
お名前・ご住所・電話番号を伺います。

女性 club キラキラ輝く わ★た★し

対象：女性 定員 12名

時間：10：00～11：30

日程：内容

①8/10(水) 陶芸教室

今年も開催 ※材料費 2,200円

②10/28(金) 旬の果物フルーツサンド

ブドウたっぷりのフルーツサンド

③11/18(金) 移動研修

行先は検討中です・・お楽しみに

④12/7(水) プリザーブドフラワー

自分だけのオリジナルなお正月飾りを一緒に作りましょう

②・④ ※材料費 1,000円



うす味から始める元気な生活

始めましょう・・おいしい減塩生活
うす味でも大満足！減塩のコツを学びましょう

対象：一般 定員：12名

時間：10：00～11：30

日程・内容

① 6/14(火) うす味習慣のすすめ

- ・減塩の重要性や減塩する時の注意点
- ・食塩と血圧の関係 など

② 9/6(火) うす味に慣れよう

- ・うま味成分について
- ・砂糖と食塩の関係 など

③11/25(金) うす味なのにおいしいレシピ

- ・素材のうま味
- ・うす味ほど美味しい理由 など



野菜のち・カ・ラ 野菜で健康づくり

野菜の色々な効果を学びながら、野菜料理を学びます。地元の新鮮野菜を使って美味しくいただきます。

対象：一般 定員：12名

時間：①②⑤10:00～12:00 (材料費 700円)

③④ 10:00～11:30

日程・内容

① 8/19(金)

夏野菜で夏バテに負けないからだを作ろう
(しそ・オクラ・トマトなど)

② 9/30(金)

ネバネバで元気・一年中美味しい野菜
(モロヘイヤ・いんげん・小松菜など)

③ 10/13(木) 野菜が持つ抗酸化力

④ 11/17(木) 食の基本「一汁三菜」

⑤ 12/2(金)

からだを温める根菜で健康に・・
(レンコン・大根・人参など)



新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、講座の回数、内容等が変更、延期となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

さわやか学級（高齢者教室）

65歳以上の方の楽しい学びの場です。心豊かな生活を送るため、健康や生活に役立つ知識など一緒に学習します。



対象 原則 65歳以上の方

時間 10:00~11:30（移動研修を除く）

日程・内容

- ① 7月14日（木） エコなセンス
牛乳パックで楽しもう
- ② 9月15日（木） 健康をサポート
ヨーグルトの秘密
- ③ 9月29日（木） 緑茶の秘密
- ④ 10月20日（木） 睡眠と健康
最適な睡眠を考える
- ⑤ 11月10日（木） 移動研修
登米方面を予定



公民館サロン 楽しいハンドメイド

手作りをみんなで楽しみましょう～♪
1回目はとっても可愛い
「フクロウ」を作ります。
不苦勞・知恵の鳥とも知られる
「フクロウ」は縁起物・・



対象：小学生・一般・高齢者

時間：13:30~16:00

日程・内容

- ① 8/4（木）
「フクロウ」 材料費 1個 100円
（裁縫道具をお持ち下さい）
- ② 9/8（木）
- ③ 10/27（木）
- ④ 11/24（木）
- ⑤ 12/15（木）



6月の講座

うす味から始める元気な生活

- ① 6/14（火） 10:00~11:30
内容：うす味習慣のすすめ



心ときめく♥おしゃれなカルトナーージュ

- ① 6/24（金） 10:00~11:30
内容：パール メール



児童センターからのお知らせ

子育てひろば

「ぴよぴよハウス in しもますだ」
木のぬくもりが感じられる、親子でゆったり
過ごせるところです。

日時：平日の9:00~17:00



下増田児童センター
電話382-1345

【6月の工作タイム】

7月7日は七夕。七夕に向けての工作を
行います。織姫・彦星かな？

親子で楽しく作りましょう！

日時：6月15日（水）、16日（木）の2日間
10:30~11:30

場所：ぴよぴよ館内

定員：両日とも3組~4組程度

事前申し込みはありません。



公民館の花壇の花たち



「なでしこ」や「ツツジ」が
きれいに咲いています。

