

館腰公民館だより

【令和5年9月1日号 No.433】

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

ホームページ：[館腰公民館](#)で検索



館腰公民館ホームページ



Facebook



館腰公民館 LINE 公式アカウント



《館腰地区人口・世帯数》

人口	世帯数	男性	女性
7,980	3,593	4,008	3,972

【令和5年月7末現在】



令和5年度館腰公民館祭開催決定！



開催日時：令和5年10月15日(日) 9:00～ 場所：館腰公民館

～館腰公民館祭 開催にあたり下記のとおり参加者を募集します～

- ・展示の部…絵画、写真、パッチワーク、トールペイントなど。
- ・演技の部…ダンス、歌謡、楽器演奏、体操などのパフォーマンスなど
- ・【お申込み】：公民館備え付けの「作品展示申込書」「演技出演申込書」に必要事項ご記入の上、お申込みください。
申込締切：9月8日(金)の期限厳守です。
- ・申込締切後の受付はできません。早めにお申し込みをお願いします。申込多数の場合は制限させていただく場合がございますのでご了承ください。発表の順番は事務局に一任願います。

講座受講生募集！ご参加お待ちしております！

募集中!

お申込みは館腰公民館窓口またはお電話にて！

「スマートフォン講座【使いこなし編】」

スマートフォンでアプリやマップの使い方を学び、快適にスマホを使いこなしてみませんか？

日時：14:00～15:00

スマホ初級編の様子⇒

9/22(金)「インターネットを使おう」

10/6(金)「アプリを楽しもう」

10/20(金)「マップを使いこなそう」

講師：ドコモショップ岩沼店

対象：名取市内在住・在勤者

費用：無料

10名

みやぎ電子申請サービスからの申込みはこちらから



「糸かけデザイン研究所

ストリングアート教室」

打ち付けた釘に糸を引っ掛けて作品づくり！指先の運動にもなります！男女年齢問わずご参加いただけます。奮ってご参加ください！

日時：9/30(土) 10:00～

対象：市内在住者（こども～大人まで）10名

参加費：500円

申込開始日：9/4(月)～先着・定員になり次第メ切



作品例↑

公民館窓口に見本あります。



みやぎ電子申請サービスからの申込みはこちらから

ホッと。スマイル育児講座 <合同編> ②7/13(木)「ママトーク子育て座談会」



ホッと。スマイル育児講座の最終回は乳児コースと幼児コースの合同で開催しました。講師には名取市子育て支援拠点施設ココイル館長を迎え、子育てで悩んでいることや不安に思っていることなどフリートーク形式でママ同士の意見交換会を行いました。とても和やかな雰囲気の中で講座が終わった後も時間が許す限り、お話を楽しんでいました。



日常生活でできる高血圧予防のコツ<運動編>健康体操講座

③7/14(金)

受講生に「講座に参加して変化はありましたか？」と尋ねると家に帰ってからも体操をするようになった、よく眠れるようになったとの声をいただきました。継続することに意味があると講師からも指導いただいていたように、日々の生活の中に運動を取り入れる習慣を、多くの受講生が身につけられていた様子でした。



日常生活でできる高血圧予防のコツ<運動編>健康体操講座

④7/28(金)

最終日は暑さに見舞われながらも無理のない範囲で運動を行いました。上半身を動かし、筋トレを行ったり、ゲーム感覚で脳トレを行ったり最後まで笑顔の絶えない講座となりました。全4回の講座で学んだ内容を家に帰っても忘れずに継続してもらえれば更なる病気へのリスクを抑え健康的な生活につながると思います。

スマートフォン講座【初級編】

①7/21(金)「+メッセージを送ろう」

第1回で学んだ文字入力を応用し、第2回では+メッセージの使い方について学びました。電話番号をお互いに知っていればメッセージを送りあうことができ、容易にやりとりができるようになります。便利なスタンプ機能でスタンプを送ってみたり、アプリを持っていれば写真を送ることもできるため、送り方の練習を行いました。



スマートフォン講座【初級編】

②8/4(金)「スマートフォンでカメラを使おう」

カメラを使って被写体を撮影しました。ピントを合わせるのが難しかったり、枠の中に収まらず写真を撮るのができなかったりと苦戦しながらも操作を覚えていました。最後に館腰公民館のホームページに繋がるQRコードを使い、QRコードを読みこむ練習を行いました。

※QRコードはデンソーウェーブの商標登録です。

雷神大学

②7/24(月)「うまい話にご用心！～振り込め詐欺などの金融犯罪被害にあわないために～」

講師：東北財務局



オレオレ詐欺、還付金詐欺、キャッシュカード詐欺、架空請求詐欺等、実例を基にした講話と寸劇を行いました。詐欺集団は、私たちの不安をあまり解決策をせかして提示してくるそうです。その場で判断せず、周囲や警察または※消費生活センターに相談することが大事だと学びました。還付金詐欺の寸劇では、受講生の一人も詐欺役に扮し名演技を見せてくれました。

※名取市消費生活相談窓口（市役所 3F）TEL724-7165



身体を鍛えるコツ＜筋力編＞ボディメイク講座 ④7/23(日)

初回同様筋力測定から講座が始まりました。これまでの復習後、ボールを使ったトレーニングを行いました。腕を肩の高さまで上げ、柔らかいミニボールを片手で潰すように握ります。その際にお腹に意識しながら行うと握力、腕の筋力、腹筋を同時に鍛えられます。筋力を増やすには「少しでもいいから続ける事」、「食事（特にタンパク質）も大切」、「体重よりも体脂肪を意識する事」と講話をいただき講座を終了しました。



Hiphop ダンス教室 ①7/26(水)

楽しそうに身体を動かす様子がとても印象的な一回目となりました。まずはお互いの顔と名前を知るために自己紹介から始まりました。最初は緊張した様子でしたが、ダンスレッスンが始まると肩の力が抜けてレッスンに臨んでいた様子。ダンスの振り付けでは自分のオリジナルポーズを考え、格好よく踊る姿が見られました。

Hiphop ダンス教室 ②8/9(水)

「ポールチェンジ」、「ニュージャックスイング」といったステップを新たに学び、手から足まで全身を使ってダンスを踊りました。受講生の感想からも「ステップが難しかったが踊れるように頑張りたい」といったダンスに対する前向きな姿勢が見られました。



～9月の教室講座の予定～

講座	日付	内容
Hiphop ダンス教室	6日(水) 20日(水)	ステップ、振り付けの練習。
スマートフォン講座【使いこなし編】	22日(金)	インターネットを使おう
雷神大学	25日(月)	糸トレ®体験
ストリングアート教室	30日(土)	糸をかけて作品をつくります。

高齢者向け e スポーツ体験会 (コンテンツスイッチで太鼓の達人) を開催します。

「デジタルへの抵抗感解消」や「地域活性化」などを目的に高齢者向け e スポーツ体験会 (コンテンツスイッチで太鼓の達人) を開催します。当日は運営スタッフとして尚絅学院大学生が参加します。一緒に e スポーツを楽しみながら体験してみませんか？

開催日等: 9月7日(木)10時～ 場所: 館腰公民館 ホール

定員: 12名(先着順) ※最少催行人数6名

参加費: 無料

申込方法: 名取市 DX 推進室(748-6816)に直接電話でお申し込みください。



児童センターからのお知らせ

お問合せ・お申込み 館腰児童センター：022-383-9170

「児童センターで遊ぼう」

日程	内容	【日時】：10：30～11：30 【対象】おおむね1～3歳児の親子 ※単発参加可。
9月5日(火)	シャボン玉で遊ぼう	
9月19日(火)	作って遊ぼう	

活動報告 8/7「絵手紙教室」

館腰郵便局主催の野菜スタンプ絵手紙教室に館腰児童センターの子ども達が参加し、心のこもったハガキ作りの体験をしました。用意された様々な種類の野菜の切り口をスタンプにしてみると面白い模様が写り、そこから一人ひとりがイメージを膨らませて作っていききました。オクラの断面を星や花火に見立てて模様を書き足したり、小松菜の切り口をたくさんスタンプするとバラの花束にみえたり…野菜とは思えない楽しい模様が次々とできるのでどんどん夢中になり、発想豊かに展開・1枚1枚個性の表れた作品が出来上がっていききました。仕上げに身近なお父さん、お母さん、遠くのおばあちゃんやお友達など送る相手の名前を書いて完成。送る相手を思い描いて心を込めて作ったハガキには最後に館腰郵便局の消印を押してもらって郵送・特別な気持ちを届けることができました。

