

館腰公民館だより

ホームページ：[館腰公民館](#)で検索

【令和5年1月1日号 No.425】

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

《館腰地区人口・世帯数》人口/7,910 世帯数/3,512

【令和4年11月末現在】

館腰公民館 LINE 公式アカウントを
始めました。

公民館だより、講座等のお知らせや臨時
休館情報などを配信！

「友だち追加」の登録はこちら！ ↓



ホームページ



Facebook



新年あけましておめでとうございます

今年も館腰公民館が地域活動の拠点となるよう職員一同努めて参りますので、
より一層ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和五年元旦

館腰公民館職員一同



1月 公民館開催講座

講座名	開催日	時間	会場
知ることからはじめよう！メンタルヘルス	20日(金)	13:30~	ホール

【内 容】：『「こころのピンチ」と「こころの病気」はどう違う？・この行動は問題？それとも対処？・
こころの病気の現状・心の病気に気づく方法・聴き方ワーク など』

【申 込 み】：定員にまだ空きがございますので、お申込みをご希望される方は館腰公民館窓口又は電
話にてお申込み下さい。

【申込締切】：1月12日(木)

～DX 推進室からのお知らせ～

第3弾も
検討中！！

第2弾！！ スマホ体験会「スマホでカメラを使おう」

写真、動画の撮り方と、知っている便利な二次元コードの読み取り方法が体験できます。
スマホをお持ちでない方も体験可能となっておりますのでご友人等お誘いのうえ、お気軽にご参加
ください！

開催場所：館腰公民館 ホール

日 時：令和5年2月17日(金) 14時～15時30分

(各公民館で開催しておりますので、詳細はご連絡ください。)

定 員：15名(先着順)

※最小催行人数5名(申込期間内に人数に達しない場合は中止となります。)

申込期日：各開催日の2日前(土日祝日を除く)

対 象：スマートフォンを持っていない人、利用している人 どなたでも参加可能。

※当日は市で用意したスマートフォンを使用します。



申込み・問合せ：DX 推進室 022-748-6816

講座報告

はじめてみようピラティス講座 ②11/20(日)、③12/4(日)



今回は、ピラティスの呼吸法である胸式呼吸とインナーマッスルを鍛える方法を学びました。

ピラティスの胸式呼吸とは、背中側の肋骨を広げ肺の後ろまで酸素を取り組むイメージで大きく息を吸い込むというものです。その際に、タオルを背中にあてると、正しい姿勢を意識しやすくなります。

また、骨盤と恥骨を同じ高さにはりながら行う腹筋運動は、インナーマッスルを鍛え、便秘の改善にも効果があります。

11/20(日) 胸式呼吸の様子↑

3回目となるこの日は、前回までを振り返り疑問に感じる点や感想などの意見交換から始まりました。受講生の一人からは「普段から正しい姿勢を意識するようになった」と報告がありました。

その後、受講生が難しいと感じた呼吸法(胸式呼吸)を復習し、それを意識しながら、タオルやボールを使ったトレーニングを行いました。



12/4(日) タオルトレーニングの様子↑

初心者向け LINE 講座 11/25(金)



LINE の友だちの登録方法や、LINE を使う上での注意点について説明を聞き、便利な機能や基本的な使い方を学びました。

また、体験のために仮の LINE グループ(複数の友だちと同時に会話する機能)を作り、自分の送信したメッセージがどう反映されるのかを体験し、より理解が深まった様子が見られました。

館腰公民館 LINE 公式アカウント
始めました！
公民館だより、講座開講のお知らせ、
臨時休館など発信中！
ぜひ「友だち」登録をお願いします。

友だち登録は
こちらから↓



雷神大学 ⑤11/28(月)「健康講話：減塩を考える高血圧予防について」

黄門さま御一行に扮した名取市保健センター職員による高血圧予防についての健康講話を聞き、危険度チェックやクイズなどで高血圧について理解を深めました。また、予防法として減塩方法や必要な栄養の摂り方について学びました。



つくってみよう！こどもキッチン 12/10(土)「米粉でクリスピーピザ作り」



仙台市内ホテルの料理長を務めており、全国日本史厨士協会関東総合地方本部宮城県本部の会長である鹿野佐一先生から包丁の使い方や野菜の切り方など丁寧に教えていただきながら、米粉を使ったピザ作りを体験しました。

生地を伸ばす際、めん棒に生地がくっついたり、ピザソースを塗る際、生地の端まで塗りすぎて先生が修正してくださったりと子どもたちは少し苦戦している様子でしたが、館腰食と生活を考える会の皆さんにもご協力いただき、美味しく作ることができました。

完成したピザがコチラ！



～大掃除が終了しました！～

12月5日(月)に公民館を利用している団体の皆様にご協力をいただき、公民館の大掃除を実施しました。寒い中の作業でしたが、館内が隅々まできれいになりました。今後も大切に公民館をご利用くださいますようお願いいたします。本当にありがとうございました。



ご協力ありがとうございました！

公民館だより11月号にてお願いしておりました雑巾について、皆様に協力をいただき沢山の雑巾が集まりました。館腰地区では計131枚の雑巾をご提供いただきました。日々の学校活動に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

【問い合わせ】名取一中 担当：下位
TEL022-382-3321



手話ソング体験教室（4年生） 12月8日(木)

手話ソングとは、歌詞に手話をつけて歌うこと。手話や聴覚障害に関心を持ってもらう機会にと、昨年に引き続き行いました。講師は、齋藤 重子先生（植松在住）です。

手話ソングとはどんなものかということで、最初に齋藤先生から「名取市民歌」を手話で披露して頂きました。その後みんなで「手のひらを太陽に」の手話ソングを学習しました。最初は、戸惑っていましたが、最後は曲に合わせ手話で合唱しました。



☆ 児童センターからのお知らせ ☆

「児童センターで遊ぼう！」

日程 令和5年1月17日(火)

内容：「スタンプ遊び」

対象：地域に住む1～3歳児と保護者

時間：10：30～11：30

申込方法：お電話又は館腰児童センター窓口まで



児童センターと一緒に遊びませんか？お散歩気分
で気軽に遊びに来てくだ
さいね♪

詳しい内容・お問合せは館腰児童センターまで【☎ 383-9170】

～落とし物・忘れ物をお預かりしております～

帽子やジャケット、ボールや傘など、写真に掲載している落とし物を3月末まで事務室でお預かりしています。お心当たりがある方は公民館窓口までお越しください。

※期限経過後は処分いたしますのでご了承ください。

