

館腰公民館だより

ホームページ: [館腰公民館](#)で検索

【令和4年11月1日号 No.423】

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/7,885 世帯数/3,500

【令和4年9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



第39回公民館祭 盛会裏に終了!

去る令和4年10月16日(日)爽やかな秋晴れのもと、館腰公民館祭を開催することができました。演技発表の部では、17組が出演し日頃の成果を披露しました。作品展示の部では、愛好会や地域団体など11団体の作品が華やかに並びました。屋外の部では、産直会での新鮮な野菜やみのり園や友愛作業所で製造されたお菓子などの販売、地域包括センターによる介護相談なども行われました。また、昨年に引き続きお楽しみ抽選会も開催し、会場全体が大いに盛り上がりました。開催にあたりご協力いただきました皆様、ご来場いただいた地域の皆様に厚く御礼申し上げます。

演技発表の部



作品展示の部



屋外の部



お楽しみ抽選会



～受講生募集のお知らせ～

「初心者向け LINE 講座」

開催日：11月25日(金)
時間：10:00～11:30
対象：LINE アプリインストール済の方
定員：10名
会場：館腰公民館
内容：「初心者向け LINE 操作説明」

- 文字サイズの変更方法
- LINE のプライバシー設定を確認
- 安心して使うための注意点
- 友だち登録の方法
- LINE トークでメッセージ、スタンプを送る方法
- 受け取った画像を見る、保存する方法など。

「つくってみよう!こどもキッチン」

開催日：12月10日(土)
時間：10:00～12:00
対象：名取市在住小学生 定員 15名
会場：館腰公民館
内容：「ピザづくり教室」※内容は変更になる場合がございます。



館腰公民館公式 LINE にて講座チラシを配信予定! [こちらから友だち登録できます→](#)

●申込開始日:11月7日(月)8:30～ 定員になり次第終了

～館腰小学校地域学校協働本部からのお知らせ～

絵画作品展を、館腰公民館で行います。児童が、
図画工作の時間に描いた作品 42 点を展示しています。
多くの皆様にご覧いただけますよう、ご案内申し上げます。

日時 12月2日(金)まで
時間 平日の午前8時30分～午後5時まで



公民館の図書の本が 入れ替わりました!

図書コーナーの本を一部入れ替わりました。是非、公民館に足をお運び下さい!



スマホ体験教室を開催します。

初めて操作する人でも安心して参加できるよう、基礎操作から便利な機能など実際にスマホを触って体験できます。お誘いあわせのうえ、ぜひお申し込みください!!

開催場所：館腰公民館

日時：11月29日(火)10時～11時

定員：20名(先着順)

申込期日：各開催日の2日前まで(土日祝除く)

対象：スマートフォンをお持ちでない65歳以上の人

※ 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。



申・問：DX推進室 022-748-6816

第一中学校区地域学校協働本部からのお知らせ

第一中学校で使用する「雑巾」が不足していますので、以下のご協力をお願いします。

◇自宅にある不要なタオルなどで雑巾を作り、公民館へ

◇公民館でタオルを受け取り、雑巾を作り、公民館へ

【募集期間】11/7(月)~11/25(金)

11月開催講座

講座名	開催日	内容	場所
はじめてみよう ピラティス体験講座	①6日(日) ②20日(日)	初心者ピラティス体験	研修室
雷神大学	28日(月)	「脳活！リフレッシュ体操」	ホール

講座報告

雷神大学③ 9/26(月)「音を楽しもう♪音楽療法」



音楽療法とは、音楽の力を活用して心身の健康機能を回復させたり、生活の質を向上させる効果があります。

今回は、ハンドベルなどの楽器を音楽に合わせて鳴らしたり、童謡を大きな声で歌ったりし、笑顔が絶えない時間を過ごすことができました。

高血圧予防のコツ<食事編②>減塩料理講座 9/28(水)「出汁についての減塩」



メニュー：野菜の椎茸あんかけ、切干大根とトマトのスープ、生姜ごはん。

「高血圧予防のコツ」<食事編②>のテーマは「減塩」。はじめに保健センターより高血圧予防についての講話がありました。調理実習では、乾椎茸の種類（どんこ、花どんこ、香信）や出汁の取り方（種類によって、戻す時間が違う）を学び、その出汁を活用したメニューを調理しました。

野菜の椎茸あんかけでは、乾椎茸からのうまみ成分（グアニル酸）が増えることにより少しの塩分で美味しくできると学びました。

癒やしのまめ盆栽講座③ 10/7(金)「まめ盆栽のお話と品評会」



6月の講座から10月まで育て上げたまめ盆栽の品評を行いました。受講生からは、育てたまめ盆栽の工夫したことや失敗したことなどの感想を述べ、先生からの評価を頂きました。受講生の皆さんは、まめ盆栽を育てることに愛着が湧いたようで、わが子を育てているかのような様子でした。

わんぱく体験教室 10/11(火) 「座禅体験 in 弘誓寺」「レモン教室・レモンラッシーづくり体験」



21名の子どもたちが参加しました。座禅に緊張した子どもたちも少なくなく、それでも最後は心を落ち着かせ、「瞑想」することができました。レモン教室では、地元のポッカサッポロフード&ビバレッジの方から、レモンの歴史やヒミツについて学びました。その後、レモン果汁と牛乳（地元の方から提供）を使った「レモンラッシー」づくりをし、子供たちからは「美味しかった」と多くの感想をいただきました。

Hiphop ダンス教室 ④9/21(水)、⑤10/12(水)



4回目の教室では、今まで学んだステップを確認し、最後の決めポーズを自分たちで考え課題曲を通して踊れるように練習しました。

最終回では、課題曲を最初から最後まで踊りきることができました。また、有志の子どもたちで公民館祭にも出演し、見事なダンスを披露しました。