

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10月1日号 No.422】

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/7,881 世帯数/3,500

【令和4年8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回館腰公民館祭 開催!

【会場】館腰公民館 【開催日時】10月16日(日)9:00~12:00

【開会式】9:00~【閉会式】12:00~【演技発表・作品展示・物品販売】9:30~

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により開催が中止となる場合がございます。予めご了承下さい。

※中止する場合は、公民館ホームページ・Facebook・LINE でお知らせいたします。

舞台出演団体一覧

- ・日本空手道 童心会
- ・はなもも3B 体操
- ・クロマティックフレンズ
- ・はなももコーラス
- ・ウイング
- ・詩吟愛好会
- ・ハーモニカ名取サークル
- ・オカリナ愛好会
- ・名取ウクレレサークルオハナ
- ・フラサークルアロアロ
- ・館腰婦人会
- ・JA 女性部
- ・瀬野尾民謡教室
- ・舞踊(個人)
- ・三味線(個人)
- ・フラダンス(個人) ほか

作品出展団体

- ・閑上水墨画会
- ・パッチワークキルトサークル
- ・トールペイント愛好会
- ・レザークラフト愛好会
- ・館腰食と生活を考える会
- ・JA 女性部
- ・館腰婦人会
- ・館腰小学校
- ・第一中学校
- ・仙台人権擁護委員協議会名取
- ・写真(個人)
- ・公民館講座 癒やしのまめ盆栽 ほか



物品販売団体

- ・みのり園
- ・名取市友愛作業所
- ・名取南地域包括支援センター
- ・館腰産直会



ほか



※ご来場の際は裏面にあります抽選券に必用事項をご記入の上、
切り取ってご持参ください。

【公民館祭参加における注意事項】

下記の場合、ご来場をお控えいただくようお願いいたします。

- (1) 発熱(平熱より1℃以上、もしくは37.5℃以上)、咳、呼吸困難、全身の倦怠感、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、味覚・嗅覚の異常、関節痛、下痢、吐き気・嘔吐の症状
- (2) 過去2週間以内に、新型コロナウイルス感染症が引き続き拡大している国、地域から日本に入国された方
- (3) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合

○当日の公民館への入館について

- ・館内では、常時マスクの着用が必要となります。
- ・館内の混雑緩和のため、入場制限を行う場合があります。
- ・出入口およびお手洗いに、消毒液をご用意しております。手指消毒の徹底をお願いいたします。
- ・入口にて、非接触型体温計での検温を実施させていただきます。37.5℃以上の熱がある方は、入館をお断りいたします。
- ・来館者同士の間隔を十分に保てるよう、ご協力・ご配慮をお願いいたします。
- ・館内ではできるだけ会話をお控えくださいますようお願いいたします。
- ・館内でのお食事は、お控えください。
- ・お手洗いにはご自身のハンカチをご持参ください。
- ・必要に応じて保健所等公的機関へ来館者情報を提供する場合がございます。予めご了承ください。

第39回館腰公民館祭 お楽しみ抽選会 抽選券

氏名		電話番号	
住所			

※来館者を把握するためご記入ください。記入がない場合は、抽選できません。

キリトリ

10月開催の講座

講座名	開催日時	時間	内容
癒やしのまめ盆栽講座	③ 7日(金)	10:00~11:30	まめ盆栽のお話と品評会
わんぱく体験教室	11日(火)	8:45~11:30	① 座禅体験 in 弘誓寺 ② レモン大学 (レモンラッシーづくり)
Hiphop ダンス教室	⑤ 12日(水)	18:15~19:30	Hiphop ダンス練習
雷神大学	④ 24日(月)	14:00~15:30	脳活! リフレッシュ体操
日常生活でできる高血圧 予防のコツ<食事編①> 季節の薬膳講座	② 19日(水)	10:00~12:00	冬の薬膳料理
日常生活でできる高血圧 予防のコツ<食事編②> 減塩料理講座	② 26日(水)	10:00~12:00	お酢を活用した<減塩>
スマホ初級講座	28日(金)	10:30~11:45	文字入力をマスターしよう

講座報告



ホッと!スマイル育児講座

⑤ 「ママたちの不調改善!産後の骨盤ケア講座」 8/23(火)

骨盤の歪みは、「身体を捻る癖」、「ストレス」、「スポーツ」、「事故や病気・手術」、そして「妊娠・出産」等が原因です。足踏みをして自分の骨盤の歪み方をチェック後、個別に先生から歪みを診てもらい、骨盤を矯正する運動を行いました。

Hiphop ダンス教室

② 8/17(水)



課題曲 Kid matic 「Giant steps」

前回の振り付けの確認から始まり、新たなステップ「ボックス」と「ポップコーン」の練習をしました。子どもたちからは「難しかったけど楽しかった」「次回も頑張りたい」と声があがりました。

③ 9/7(水)





～講座受講生募集のお知らせ～



申込開始日：10月5日(水)8:30～

※先着順・定員になり次第締め切ります。

スマホ講座好評につき、追加開催！

「スマホ初級講座」

スマートフォン操作初心者の方などにオススメです。



【日程】10月28日(金)

【時間】10:30～11:45

【場所】ホール

【内容】文字入力をマスターしよう

【対象】市内在住・在勤者 10名

【費用】無料



「はじめてみようピラティス体験講座」

肩こりや腰痛、眠れないなどの不調でお悩みの方…ピラティスで正しい身体の使い方を学びませんか？

【日程】11月6日(日)、11月20日(日)

12月4日(日)、12月18日(日)

【時間】10:00～11:00

【場所】研修室

【内容】初心者ピラティス体験

【対象】市内在住・在勤者 10名

【費用】無料

【申込締切】10月21日(金)



講座チラシは
コチラから→



みやぎ電子申請サービス
からの申込みはコチラ→



～館腰地域学校協働本部からの活動報告～



9月13日(火)に、6年生を対象に防災教室を開催いたしました。防災教育の市民団体「ゆりあげかもめ」代表 佐竹 悦子先生(館腰在住)からは、「自分の命を守る」、「他の人を助けてあげる」ことをテーマに教えてもらいました。「自分の命を守る」では、災害時の安全・安心の「最初の第一歩」(例えば、地震の時は自分の頭を守る姿勢)を、実際に身体を動かし、声を出して楽しみながら学ぶゲームを行いました。

次に、「他の人を助けてあげること」として「毛布を使った搬送」を体験しました。方法として、①毛布の中央に傷病者を寝かせる。

②毛布の両側に立つ。

③両端を中心に向かって固く巻く。

④足から搬送する。

⑤傷病者に負担をかけないようにするため頭側を高くする。

注意点を確認しながら、実際に先生を搬送しました。



取り組もう！介護予防 広げよう「通いの場」！

介護予防と地域づくりを目的に、住民主体の運営で、週一回以上、ご当地体操「おらほのなとりん体操～いきいきぴんぴんでいるために～」を中心とした介護予防活動に取り組んでいます。みなさん、参加してみませんか？



団体名	開催時間	会場	活動内容
飯野坂21	金曜日 10:00~11:00	飯野坂集会所	脳トレ、体操、 レクリエーション 他
チーム楽楽	水曜日 10:00~11:00	館腰公民館	脳トレ、体操、 レクリエーション 他
亨昭会	水曜日 13:15~14:30	本郷集会所	脳トレ、軽体操、茶話会 レクリエーション 他
堀内絆の会	火曜日 10:00~11:30	堀内集会所	脳トレ、歌、体操、 レクリエーション 他

☎ 名取南地域包括支援センター 022-399-7570

名取一中卒業生！佐藤悠斗主将、森蔵人選手 **日本一**おめでとう!!

この夏、仙台育英が東北勢初の甲子園大会で優勝を果たし、悲願である深紅の大優勝旗の白河の関越えを実現しました。

大会では名取一中出身の二人がベンチ入りし、主将として、スタメンとして活躍したことを讃え、同窓会とPTAで横断幕を作成しました。同窓会長の太田稔郎氏は「やっと白河の関を越えた。一中の誇りである。」と喜びを語っていました。

今後の二人の活躍と成長が楽しみです。そして、先輩に続く一中生のさらなる活躍を期待したいですね！

