出会い・ふれあい・学びあい

中部公民館だより

令和6年 11 月1日 第 404 号

発行:館林市中部公民館〔館林市仲町 14 番 1 号〕
◇TEL/FAX：0276-73-2161 ◇E-mail:komin.chubu@city.tatebayashi.gunma.jp

カフェタイム～焙煎してみよう～

生豆のアミ焙煎（ばいせん）から、豆を挽いて、香り立つコーヒーを一緒に飲んでみませんか？

普段公民館に来たことない人もお気軽にお申込みください♪

◇日　時　１２月１４日（土）13：30～15：00（予定）
※13：20 までに会場へお越しください。
◇場　所　六郷（ろくごう）公民館（館林市新宿 1-4-30）
1 階実習室
◇講　師　自家焙煎珈琲 copicopi（コピコピ）
マスター/焙煎士　佐藤　雄一郎　さん
◇対象者・定員　一般・先着８名　※市内在住のかた
◇参加費　1,000 円(当日現金払い)
◇持ち物　エプロン、ハンカチ、タオル、マイカップ（任意）
スリッパ（共用ありのため任意）
◇申込み　ロゴフォーム（QR コードより）
にて 11 月 12 日(火)午前９時より受付
開始、11 月 26 日(火)午後５時〆切。
◇問合せ　中部公民館℡0276-73-2161

【現地学習】9/27(金)

今回は、日光山輪王寺三仏堂で初開帳となった「五大明王」を見学することを目的とし、また江戸後期、明治、大正と三時代の建築様式を持つ、田母沢御用邸公園の散策も行いました。

【老いを正しく知ろう】10/16(水)

臨床心理士の飯野浩二さんを講師として、誰にでもくる「老い」を知るため、４つの認知症について解説していただきました。

【館林地区スポーツ祭】10/6(日)

第 58 回館林地区スポーツ祭が第一中学校の校庭と体育館を会場として開催されました。

今回は体験型で、室外（グラウンドゴルフ、モルック、輪投げなど）、室内（ヘルスバレー、ボッチャなど）様々なスポーツを、スタンプラリー形式で回るという内容です。

集めたスタンプ数に応じて参加賞がもらえ、みなさん、どの体験も楽しく参加していました。

【椅子に座ったまま筋トレ】10/10(木)

高齢者教室では、いつまでも元気で自立した生活を送るため、筋肉をつける貯筋運動について学びました。

筋肉は使えば使うだけ貯めることができ、寝たきりを防ぎ、認知症予防にも効果があるなど、筋肉の大切さについて説明いただきました。その後、椅子を使って足の筋肉を鍛える正しい運動のやり方を指導していただきました。

【稲刈り】10/13(日)

わんぱく米作り隊では、６ 月に植えたお米の稲刈りをしました。みんなで鎌を使って一生懸命手刈りをしました。刈った稲をコンバインに投入して籾（もみ）とワラに分けて収穫していきました。11/3(日)の収穫祭ではこのお米を試食する予定です。

【歴史散策講座】 10/10(木)

今回、第二回目講座では、「館林市内に残る代表的な絵馬」という内容で、市内の足次赤城神社、尾曳稲荷神社の２か所を散策しました。市内に居ても普段見られない絵馬を見ることができて、興味深いものでした。

次回は桐生天満宮などを見学します。

【サツマイモ掘り】10/20(日)

キッズ・チャレンジャー隊では、サツマイモ掘りを行いました。大きいものが掘れた時にはとても驚いていました。次回 11/17（日）はバームクーヘン作りをします。

わんぱく米作り隊では、サツマイモとラッカセイの収穫をしました。それぞれしっかり栄養が行き渡っていて、親子で協力しながら沢山獲りました。

お知らせと協力依頼

第27回　館林地区『グラウンドゴルフ大会』開催

グラウンドゴルフは気楽に出来るスポーツです。楽しく、さわやかに汗を流しましょう！

◇日　時：11 月 24日（日）※雨天中止
　　午前８時４５分～開会式
　　午前９時００分～試合開始

◇会　場：城沼陸上競技場・多目的広場
◇主　催：スポーツ協会館林支部・中部公民館

公民館大掃除「ふれあいのつどい」にご協力ください

毎年ご協力いただいている館内大掃除「ふれあいのつどい」を下記日程で実施します。皆さまのご協力をよろしくお願いします！

◇日　時：12 月１５日(日)
　　午前９時３０分～

◇参加者：中部公民館を利用されている団体、活動推進委員の皆さま

ちゅうぶ 11月のおもな予定

３日（日）わんぱく米つくり隊（収穫祭）
１２日（火）家庭教育学級（和菓子教室）
１７日（日）キッズ・チャレンジャー隊
　　（バームクーヘン作り）
１８日（月）高齢者教室（三味線と語り）
２４日（日）館林地区グラウンドゴルフ大会
２４日（日）休館日
２７日（水）歴史散策講座
　　（三嶋神社、桐生天満宮、こぶ観音）