



# 赤羽 公民館だより

発行：館林市赤羽公民館 住所：館林市赤生田町 1950-2 電話/Fax：0276-72-3306  
E-mail：komin.akabane@city.tatebayashi.gunma.jp

## 募集 男性のための料理教室

若者もシニアも、これから料理をしてみたい男性向けの料理教室です。

食のボランティアである食生活改善推進員が料理の基本をお伝えします。

日時：令和5年10月18日（水）  
午前10時～午後1時

場所：赤羽公民館 実習室

対象者：市内在住の18歳以上の男性

定員：15名（先着順）

費用：無料

持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、飲み物

申込み：9月8日（金）から赤羽公民館へ  
（電話でも受付します）

## 募集 「生活習慣病予防教室」

### でメタボを撃墜！

生活習慣病は、運動不足やバランスの悪い食事などが原因で起こります。

この教室では楽しく体を動かすことができる、今話題の「スローエアロビック」を紹介します。

一緒に、“脱・メタボ”と“アンチエイジング”しませんか？

日時：9月29日（金）午後2時から3時30分

会場：保健センター（仲町14-1）

対象：概ね64歳までの市民（定員20名）

内容：講話、実技（スローエアロビック）

講師：健康運動指導士 梶田万里子 先生

参加費：無料

持ち物：ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、運動できる服装・靴

申込・問合せ：保健センター 74-5155 まで

## 報告 わくわくクラブ

8/17（木）のわくわくクラブは現地学習として三県境見学（道の駅かぞわたらせ）と「さいたま水族館」に行きました。

平地では珍しい「三県境」に興味を持ち、水族館では「さかなのからだ」について講話を聞き積極的に質問する姿がみられました。



## 報告 親子花火大会

8/5（土）に青少対主催による親子花火大会が開催されました。参加者は、キャンプファイヤー、打上げ花火、手持ち花火を楽しみました。

多くの団体の協力により、笑顔があふれる行事となりました。



## 報告 高齢者教室「朝顔観賞会」

毎年恒例の夏の風物詩、高齢者教室による「朝顔観賞会」が8/6（日）に赤羽公民館で行われました。学級生が丹精込めて育てた朝顔は個性豊かに育ち、参加者を楽しませてくれました。



## 報告 第五小学校家庭教育学級「親子ポスター教室」

8/11（金）に夏休みの宿題対策として「親子ポスター教室」を行いました。

亀山先生の指導のもと、子どもたちは一生懸命に夏休みのポスター制作に取り組み、それぞれの作品を完成しました。



## 報告 ラジオ体操会

8/21（月）から25日（金）の5日間、青少対主催による夏休み恒例の「ラジオ体操会」が開催されました。

5日間合計84名の参加がありました。参加いただいた方、花山ラジオ体操会の皆様、ありがとうございました。



## 報告 モルック教室・大会結果

8/20（日）に体協主催によるモルック教室と大会が行われました。結果は以下のとおりです

優勝チーム：

三輪みよ子さん 小林康弘さん 坂村純一さん

準優勝チーム：

田部井高一郎さん 森田良雄さん 森田直子さん

## ～9月の行事予定～

- 3日（日）高齢者教室グラウンドゴルフ大会
- 10日（日）赤羽スポーツレクリエーション祭
- 17日（日）ピアノを弾こう！
- 24日（日）休館日
- 27日（水）高齢者教室（現地学習）
- 28日（木）女性セミナー  
（現地学習：徳川四天王榊原康政と館林城②）