富谷中央公民館だより

編集·発行/富谷中央公民館 TEL 358-2036 FAX 358-5410

令和7年度 代官松まつり 11月2日(日)開催!

今年も各サークルの作品展示やステージ発表、 グランドフィナーレの餅まきなど盛り沢山で す。皆様のお越しをお待ちしております♪

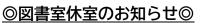


今年のゲストは 仙台市を拠点と する 女性漫才コンビ 『まつトミ』の おふたりです。

介護漫才や、高齢化社会に食い込んだネタを 得意とし好評を得ています。

★どうぞ、お楽しみに★

図書室からのお知らせ



下記の期間、図書室を休室させていただきます。 大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力 をいただきますようお願いいたします。

【発酵サミット】 10/11(土)~12(日)

【宮城県知事選挙】10/26(日)

【代官松まつり開催・準備】

10/27 (月) ~11/2 (日)

◎図書室改修工事のお知らせ◎

来月より図書室の改修工事が始まります。長期間の 休室となりご迷惑をおかけしますが、ご協力をいただ きますようお願いいたします。休室中も返却は可能で す。利用しやすい図書室として再開するのを楽しみに お待ちください。

【休室期間】 11/8 (土) ~12/22 (月)

※休室期間は変更になる場合があります

1日(水)公民館学習講座

普段使いの和風コーデ

2日(木)公民館学習講座 クリスタルボウル演奏会

11日(土) 全国発酵食品サミットin富谷

12日(日)」

15日(水)公民館学習講座

動物ふれあい体験&獣医師の仕事

17日(金)公民館学習講座

スパイスカレーを作ろう

21日(火)<u>と</u>みや学園

音楽笑(ショー)タイム

24日(金)公民館学習講座

善い珈琲を、あなたのそばに①

26日(日)宮城県知事選挙

公民館 窓口受付時間の変更

10月1日(水)より公民館 窓口受付時間が 変更になります。

月曜~金曜(祝日、休館日を除く) 8時30分~17時15分

(変更前 8時30分~17時30分)

学習室体室のお知らせ

全国発酵食品サミット・宮城県知事選挙・ 代官松まつりに伴い

10/7日(火)~13日(月) 10/25日(土)~11/2日(日)の期間 学習室は**休室**となります。

《今月の小さな小さな美術館》

MOENO さんの作品展です。 どうぞご覧ください♪

8/26(火) とみや学園

明治安田 フレイル予防学習

明治安田の内藤祐子氏・佐藤澄子氏をお招きし『フレイル予防』について学びました。

今回は筋肉の量と質を高める筋トレ・いすヨガ・後 だしじゃんけんポンポン等、体力と頭脳を使ったトレ ーニングを行いました。

また、野菜は足りているか、糖質は摂りすぎていないか(AGEs)チェックや血管年齢の測定も行い、大変盛り上がりました。



意外と難しい!「後だしじゃんけんポンポン」

M

 $8/30(\pm) \cdot 9/6(\pm) \cdot 9/13(\pm)$

ジュリの爆笑英会話

ビクトリーチャペルのジュリ先生をお招きし、『ジュリの 爆笑英会話』を開講しました。

ジュリ先生のふるさとであるカナダについて学んだり、「外国人観光客に道を聞かれたとき」や「富谷のおすすめ観光スポット」を英語でご案内できるよう練習しました。

はじめのうちはなかなか英語が聞き取れず、単語が 出てこないという状態の方でも、3回目の講座からは 次第に慣れてきて道案内がスムーズにできたり、動画 の音声が聞き取れるようになりました。



8/7(木) キッズ茶道体験



富谷中央公民館 茶道サークルのみなさまのご指導のもと、小学生を対象に『キッズ茶道体験』を行いました。はじめにお作法を学びます。お茶をふるまうときは「おもてなしの心」、いただくときは「感謝の心」が大切だということ、また「棗」や「茶杓」等、道具の名前や役割を知ることができました。その後、本格的に抹茶を点てました。

見学に来られていた保護者のみなさまにもご参加いただき、お茶とお菓子を楽しみました。初めて抹茶をいただいたというお子さんからも「おいしかった」と好評でした。



感謝して いただきます

お菓子をどうぞ

9/5(金)・9/12(金)

おなか喜ぶ発酵クッキング

harmonia 主宰のちばさなえ先生をお招きし、『おなか喜ぶ発酵クッキング』を開講しました。

腸活とは、お腹の善玉菌を増やすこと。善玉菌の役割や、善玉菌が喜ぶ食事について学びました。

調理実習では炊飯器で発酵させ、一晩で食べられる白みそと発酵食品を使った米粉蒸しパン2種を作りました。

みそおにぎりや蒸しパンの試食も楽しみ、おなかも心 も喜ぶ時間となりました。

