



まなびあい

令和7年9月1日 No. 77

編集・発行 伊勢崎市殖蓮公民館 〒372-0013 伊勢崎市上植木本町 2760 番地 ☎26-4560 Fax25-4196
<http://www.city.isesaki.lg.jp>

家庭教育学級

ふわふわ子育て「魔法の手」

～身体調和支援体操・マッサージで育ちやすい体をつくる～

期 日 10月3日、17日、31日の金曜日
時 間 午前10時～正午
会 場 殖蓮公民館 和室
対 象 市内在住の3か月から未就学児までの
子どもと保護者
定 員 15組（先着順）
参加料 100円
講 師 大屋みどり先生
持ち物 バスタオル、フェイスタオル
飲み物（麦茶・湯冷まし）
その他必要なもの
申込み 9月8日（月）午前9時から専用フォームで
受付



市民講座

みんなで歌おう♪

殖蓮公民館サークル「童謡すみれ会」の皆さんと一緒に
童謡をうたいませんか？♪

期 日 10月18日（土）、26日（日）
時 間 10月18日（土）午後3時～5時
26日（日）午前10時～正午
会 場 殖蓮公民館 研修室
対 象 どなたでも参加できます。
親子3世代で、ご夫婦で、親子で、孫と
一緒になど、幅広い世代の方に参加いた
だきたいです。
（ただし、小学1年生以下保護者同伴）
定 員 30人（先着順）
参加料 無料
申込み 9月10日（水）午前9時から直接または
電話で殖蓮公民館（☎26-4560）



市民講座

権現山オリエンテーリング

権現山を歩きポイント箇所所でスタンプ。
全箇所回ってゴールすると景品がもらえます。

期 日 10月13日（祝日・月）
受付時間 午前9時～午前11時
会 場 受付場所は豊城区民会館（スタート）
→ 権現山→豊城区民会館
※自然を守る会の方が案内いたします。
対 象 市内在住の方（ただし、小学3年生以下
は保護者同伴）
※家族みんなでご参加下さい。
定 員 100人（先着順）
参加料 無料
申込み 9月10日（水）午前9時から直接または電
話で殖蓮公民館（☎26-4560）

殖蓮地区食生活改善推進協議会

生活習慣病予防講習会

減塩でも美味しく食べられる料理や野菜をしっかりと食べ
られる料理を作ります。

期 日 9月29日（月）
時 間 午前9時30分～正午
会 場 殖蓮公民館 料理実習室
定 員 15名
参加料 200円
用意するもの エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
メニュー
～野菜でもう一品 お手軽レシピ～
・カボチャの味噌だれ肉巻き
・蒸しなすのごまポン和え
・レタスの中華スープ
・変わりきんぴら
締切日 9月14日（土）
申込み 龍前 090-6119-2239
矢島 080-1342-5726