

6 茂呂公民館だより

2026(令和8年)



[発行]伊勢崎市茂呂公民館 美茂呂町3032-7 TEL 25-2671/FAX 25-4258



中東情勢の緊迫化による石油製品供給不足への対応として、当面の間、茂呂公民館だよりのカラー印刷を見送ります。カラー版は左のQRコードからご覧いただけます。



住民球技大会 5/24

今年も華蔵寺公園運動施設で住民球技大会を開催！雨上がりの涼しい気候の中、競技を楽しむ多くの笑顔であふれました。参加者の皆さん、大変お疲れ様でした。



総合優勝の新栄町の皆さん

総 合 成 績	
	新 栄 町
	茂呂町一丁目
	美 茂 呂 町



当日の運営にご尽力いただいた社会体育推進員の皆様にも、改めて感謝申し上げます。



親子 ドッジボール大会 5/9

子ども会育成会主催の親子ドッジボール大会が開催されました。強風に負けじと全力でドッジボールを楽しむ親子の姿に、応援も力が入り、とても良い地域交流の機会になりました。子育ての皆さん、各町子ども会役員の皆さん、大変お疲れ様でした。

総 合 成 績	
	茂呂町一丁目
	新 栄 町
	北 千 木 町

低 学 年 の 部	
優 勝	茂呂南町・北千木町
準 優 勝	茂呂町一丁目
第 三 位	新 栄 町

高 学 年 及 び 保 護 者 の 部	
優 勝	ひろせ町・新栄町
準 優 勝	茂呂町一丁目
第 三 位	今泉町一丁目

夏休みの子ども講座を先取り！ 夏に子どもは自然の中でひと回り大きくなる AAPで学ぶ仲間づくり

夏休み最後の思い出に、茂呂公民館を飛び出して、赤城山の大自然の中で、様々な課題解決を通じた仲間づくりにチャレンジしよう！

AAP：あかぎアドベンチャープログラムとは？
国立赤城青少年自然の家で実施している、自然の中で仲間と協力しながら課題に挑み、子どもの自発性を育む体験活動です。

- 【期日】 8月28日(金)
- 【時間】 8時45分集合・16時解散
- 【対象】 小学4年生～中学3年生
- 【定員】 20名(最少催行人数10名)
- 【費用】 3,000円程度
(保険代・弁当代・プログラム参加料)
※人数により変わるため確定次第ご連絡
- 【持物】 リュック・水筒・帽子・タオル・運動靴
カッパ(上下セパレート式)・上履きなど
- 【申込】 6月8日(月)正午から申込フォームにて
※詳しい内容は、申込フォームをご覧ください

講座詳細
申込みはこちら

市民講座

内臓を整えて健康寿命引き上げ！

腸活&ストレッチ講座



元気な腸は健康の基本。腸内環境を整えることで免疫力もアップして、生き活きとした毎日を送れます。腸活の基本知識や、内臓の血流改善の全身運動・ストレッチを学んで、腸から生活改善を図りませんか？

- 時** 6月25日(木)10:00~12:00
- 講** 二渡 裕亮 さん
- 対** 市内に在住・在勤・在学の人(20名・先着順)
- ¥** 無料
- 持** ヨガマット・タオル・飲み物
- 申** 6/12(金)午前9時から申込フォームまたは電話

セカンドライフセミナー

楽譜が読めなくても大丈夫！

心と体のためのケンハモ講座



誰にでも手軽に始められ、持ち運びにも便利な鍵盤ハーモニカ。呼吸機能の向上だけでなく、指を使うことによる脳トレ効果も。ポップスや童謡を弾きながら、ついでに健康な体もゲットしましょう！

- 時** 6月30日・7月7日・21日・8月4日・18日
10:00~12:00(火曜日 全5回)
- 講** 石原 麻未 さん
- 対** 市内に在住・在勤・在学の人(12名・先着順)
- ¥** 無料
- 持** 鍵盤ハーモニカ(持ってない方はご相談を)・タオル
- 申** 6/9(火)午前9時から申込フォームまたは電話

IT講習

Googleサービスで生活が便利に楽しく！

Googleサービス活用講座



Googleのアカウントを取得することで利用できるメールやマップ、スケジュール、写真管理などのオンラインサービスを使い倒し、生活をより楽しく便利にしませんか？

- 時** 6月18日・19日・25日・26日・7月2日・3日
13:30~15:30(木・金曜日 全6回)
- 講** 西原 範雄 さん
- 対** 市内に在住・在勤・在学の人(8名・先着順)
- ¥** 1,375円(テキスト代)
- 持** Windows11または10搭載のノートPC・マウス
- 申** 6/5(金)午前9時から申込フォームまたは電話

家庭教育講座

暮らしを整える ~暮らしに役立つミニワークショップ付き~

食育とナチュラルケア

普段口にする食品や体に使用する日用品。それらにどんな材料が使われているか、考えてみたことはありますか？体に良いものを賢く選択できることは、子どもの、家族の健康にもつながります。

全三回の食育講座と暮らしに役立つミニワークショップで、家族の暮らしを整える考え方を身につけましょう。

※同じテーマの講座ですが、各回それぞれに申し込みが必要ですのでご注意ください

- 講** かつみ あかね さん
- 対** 市内に在住の未就学児とその親(各回12組・先着順)

【第1回】

今日からできる！食品選びのコツ
家族にやさしいUVケアづくり

- 時** 6月15日(月)10:00~12:00
- ¥** 800円(材料費)
- 持** 筆記用具・飲み物
- 申** 6/8(月)午前9時から
申込フォームまたは電話



【第2回】

頑張りすぎない栄養学~栄養と添加物について~
ママの心を緩めるロールオンづくり

- 時** 6月29日(月)10:00~12:00
- ¥** 600円(材料費)
- 持** 筆記用具・飲み物
- 申** 6/15(月)午前9時から
申込フォームまたは電話



【第3回】

実は多い「隠れ栄養不足」のお話し
塩糍&醤油糍づくりと試食付き座談会

- 時** 7月13日(月)10:00~12:00
- ¥** 1,150円(材料費)
- 持** 筆記用具・エプロン・三角巾・飲み物
- 申** 6/29(月)午前9時から
申込フォームまたは電話



茂呂地区食生活改善推進協議会事業



災害時に役に立つ！

パッククッキング教室

- 【日時】** 6月26日(金) 10時~正午
- 【場所】** 茂呂公民館 料理室
- 【講師】** 茂呂地区食生活改善推進員の皆さん
- 【定員】** 15人(先着順)
- 【費用】** 100円(材料費等)
- 【持物】** エプロン・三角巾・マスク

献立



パッククッキング

- ・麦ごはん
- ・鯖缶のトマトカレー

通常料理

- ・お豆とコーンのポテトサラダ
- ・乾パンで簡単ティラミス

※申込みは、6月8~16日にお電話で
食改推 大井麗子さん 090-1531-9543