

豊受公民館だより

編集・発行：伊勢崎市 豊受公民館

TEL：0270-32-0350

住所：伊勢崎市馬見塚町1297番地1 FAX：0270-31-1875

令和7年
10月1日号
第478号

マクラメ編みの2wayスマホホルダー作り



パラコードのマクラメ編みで、
ハンドストラップにもなるスマホホルダー
を作ります。※青系、紫系、茶系から選べます

期 日 10月30日（木）
時 間 午後1時30分～4時30分
会 場 豊受公民館
講 師 岩瀬 節子さん
対象者 市内に在住または、在勤・在学の人
定 員 10人（先着順）
参加料 700円（材料費）
持ち物 はさみ、水分補給用の飲み物
申込み 10月7日（火）午前9時から電話ま
たは右上の専用フォームから
（URL <https://logoform.jp/form/Gpfu/1237868>）



↑スマホホルダー



↑ハンドストラップ

えいごのうたと絵本で遊ぼう♪



赤ちゃんがはじめて出会う英語の教室です。
英語の歌やダンス、絵本の読み聞かせなど
で赤ちゃんと一緒に楽しくふれあいます。
※講座終了後、希望する方は講師や参加者と交流する
こともできます。

期 日 11月13日（木）
時 間 午前10時30分～11時30分
会 場 豊受公民館
講 師 西村 敦子さん
対象者 市内に在住の0歳から1歳までの
子どもとその保護者1人
定 員 12組（先着順） **参加料** 無料
持ち物 バスタオル、お出かけセット、
水分補給用の飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申込み 10月22日（水）午前9時から
電話または右上の専用フォームから
（URL <https://logoform.jp/form/Gpfu/1224698>）



もしものときの護身術教室

経験豊かな講師の愉快的話を聞きながら楽しく身に付けます。

期 日 11月12日・19日の水曜日（全2回）
時 間 午前9時30分～11時30分 **会 場** 豊受公民館
講 師 上井 貢さん（群馬杉武館 はなまる道場長）
対象者 市内に在住または、在勤・在学の人 **定 員** 12人（先着順）
参加料 無料 **持ち物** 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
申込み 10月21日（火）午前9時から電話または右上の専用フォームから
（URL <https://logoform.jp/form/Gpfu/1225085>）

物騒な事件が多い昨今、自分の身を守る方法を



あかずきんの会・お知らせ

10月は第2土曜日です。すてきなお話用意しました。

期 日 10月11日（第二土曜日） **時 間** 午前10時～11時ごろまで
会 場 豊受公民館 **内 容** 読み聞かせ・工作
対 象 小学校3年生くらいまでの皆さんと付き添いの人
持ち物 水分補給用の飲み物 **定 員** 15組

※小学生は子どもだけでも参加できます。送迎は各自で対応をお願いします。
事前申込不要。直接会場にお越しください。



第59回豊受地区住民体育祭 プログラム

10月26日（日）午前8時20分から豊受小学校校庭で開催します。

※当日、体育祭を実施する場合は午前6時に花火を打ち上げます。

荒天により調子になる場合は花火を打ち上げません。

予定開始時間	種目	対象者
8時20分	開会式	全員
	ラジオ体操	全員
	親子フォークダンス	幼稚園・保育園およびこども園児と保護者
	ボール運び競争	60歳以上男女
	綱引き（予選）	一般男女
	ボール挟み跳び競争	一般男女
	玉入れ競争	60歳以上男女
	子ども綱引き （決勝・準決勝・予選）	小学2年生～6年生男女
昼休み		
12時20分	ムカデ競争	一般男女
	小・中学生リレー	小学生・中学生男女
	綱引き（決勝・準決勝）	一般男女
	親子三代リレー	親/子/孫（小学生以下）
	男子年代別リレー	50歳代/40歳代/30歳代/20歳代
	お菓子取り競争	5歳～小学6年生男女 ※当日参加はできません。
	1,500m走	小学生/中学生/高校生/一般
	閉会式	全員
15時00分	後片付け	全員

豊受俳句会 十月詠草

桐一葉ふわりと落ちて秋の去る
秋惜しむあふるる想ひあふると
備蓄米買って食欲秋となり

松本 昭子
松島 早苗
神原 照男



体育祭駐車場について

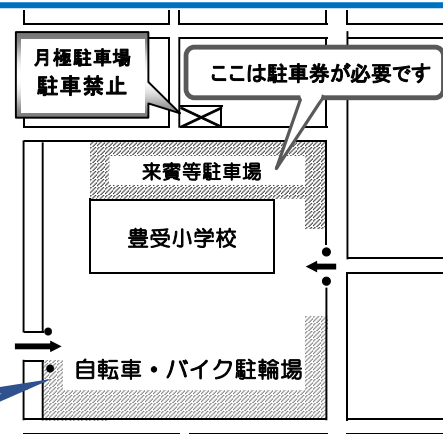
・体育祭の駐車場は豊受公民館南側砂利駐車場です。
豊受小学校の駐車場にはとめられません。

・路上駐車や私有地への無断駐車は禁止です。

・豊受公民館駐車場は混み合います。
なるべく自転車・バイク・徒歩でご来場ください。
・学校内は自転車・バイクは押して歩いてください。

自転車・バイクの駐輪場は

《豊小南側・東側・西側フェンス周辺です》



生活習慣病予防講習会（食改推）

期 日 10月16日（木）
時 間 午前9時30分～12時30分
会 場 豊受公民館 定 員 15人（先着順）
参加料 200円（材料費）
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
申込み 10月5日（日）～10月9日（木）まで
久保田 しづえ（32-1283）
井辻 悦子（32-6644）

～野菜でもう一品お手軽レシピ～



＊メニュー＊

・カボチャの味噌だれ肉巻き
・蒸しなすのごまポン酢和え
・レタスとトマトの中華スープ
・変わりきんぴら
・ごはん

