

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

11月1日号

第479号

編み物教室



これからの季節にピッタリな
ニットキャップを作ります。

期 日 11月25日、12月2日の火曜日
(全2回)

時 間 午前9時30分～11時30分

会 場 豊受公民館 **講 師** 横山 恵美子さん

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 無料(毛糸を注文する場合は1,700円)

※毛糸を購入したい人は申込時に注文してください。その場合色は、おまかせになります。

※毛糸を発注する都合上、11月18日(火)午後4時以降のキャンセルはできないのでご了承ください。

持ち物 毛糸(並太タイプ)2玉、
棒針編み針(7号)2本、4本棒針(7号)
または輪針(60cm)、毛糸用とじ針、はさみ、
筆記用具、水分補給用の飲み物

申込み 11月10日(月)午前9時から**右上の専用HP**または電話



プリザーブドフラワーの お正月飾り教室



プリザーブドフラワーを使用した扇の形
のお正月飾りを作ります。

期 日 11月26日(水)

時 間 午前9時30分～11時30分

会 場 豊受公民館

講 師 平田 千恵美さん

対象者 市内に在住または、在勤・在学の人

定 員 18人(先着順)

参加料 1,900円(材料費)

※材料を発注する都合上、11月18日(火)正午以降のキャンセルはできないのでご了承ください。

持ち物 水分補給用の飲み物

申込み 11月7日(金)午前9時から
右上の専用HPまたは電話



「マインドフルネスと睡眠」入門講座

気軽にできる瞑想体験等を通してマインドフルネスと睡眠の関係を学び、
睡眠の質の向上等を目指します。

期 日 11月29日(土) **時 間** 午前9時30分～11時30分

会 場 豊受公民館 **講 師** 奈佐 利久さん(笑顔の羅針盤 代表)

対象者 市内に在住または、在勤・在学の人

定 員 16人(先着順) **参加料** 無料

持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル、水分補給用の飲み物

申込み 11月11日(火)午前9時から**右上の専用HP**または電話



あかずきんの会・お知らせ

川辺にあおいクルミの実。すてきなお話用意しました。

期 日 11月15日(土) **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。



豊受地区人口：男 9,132人 女 9,092人 合計 18,224人 世帯数：8,692世帯(令和7年10月1日現在)

ソバ打ち講習会（食改推）

麵うち同好会の皆さんの協力によりソバ打ちを行います。
季節の野菜を使った天ぷらを揚げ、食改推会員と一緒に
ソバ打ち体験しませんか？

期 日 11月18日（火）
時 間 午前9時30分～12時30分 **会 場** 豊受公民館
定 員 10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 11月5日（水）～11月10日（月）まで
西 篤子（32-7568）
井辻 悦子（32-6644）



豊受俳句会 十一月詠草
母好む酢飯の香る秋祭
秋空やアンパンマンの雲ふわり
頭とシッポサンマー匹分けたころ

藤村 弥生
天竺 之珠子
大和 由紀子



ボランティア清掃



9月19日（金）に
ボランティア協会豊受支部のみなさんが
豊受公民館周辺の清掃をしてくださいました。
いつもありがとうございます。

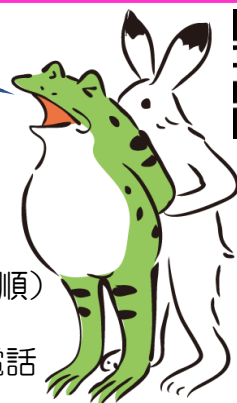


もしものときの護身術教室

引続き募集中！

物騒な事件が多い昨今、自分の身を守る方法を経験豊かな講師の
愉快な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[右上の専用HP](#)からまたは電話



新サークル《すみヨガ》はじまります

9月に公民館講座をお願いしたsumiさんのヨガサークルが
来年1月からはじまります。

一日の終わり、眠る前の身体をリラックスに導いていきます。

活動日 第一・三水曜日 **時 間** 午後7時15分～

場 所 豊受公民館 **講 師** sumiさん

会 費 月1,500円

お問合せ 豊受公民館またはsumiさんのLINEQR

