

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8年
5月1日号
第485号

ハンドマッサージ&アロマオイル作り

期日 6月3日(水)
時間 午前10時～12時
会場 豊受公民館
講師 柳澤 三枝子さん
対象者 市内に在住または、在勤・在学の人
定員 8人(先着順)
参加料 900円
持ち物 水分補給用の飲み物、タオル
申込み 5月13日(水) 午前9時から電話または[右上の専用フォーム](#)



ペパーミント、ゼラニウム、ラベンダー、レモングラスなどの好きな香りの精油を使ってマッサージクリーム又はマッサージオイルを作ります。その後、手浴又は足浴をして、つぼのセルフマッサージを行います。最後はハーブティーを飲んでリラックス。



↑ハンド



フットマッサージ&アロマクリーム作り

期日 6月10日(水) **時間** 午前10時～12時
会場 豊受公民館 **講師** 柳澤 三枝子さん
対象者 市内に在住または、在勤・在学の人
定員 8人(先着順)
参加料 900円+マッサージ棒代100円
持ち物 水分補給用の飲み物、タオル
申込み 5月13日(水) 午後1時30分から電話または[右下の専用フォーム](#)



↓フット



玄関が華やかになる春の寄せ植え

春のお花で寄せ植えを楽しみます。

期日 5月26日(火)
時間 午前10時～11時半
会場 豊受公民館
講師 グリーンタッチいせさきのみなさん
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 2,500円(材料費)
 ※5月23日以降のキャンセルは材料費2,500円がかかります。



持ち物 移植ごて

申込み 5月12日(火) 午前9時から電話または[右下の専用フォーム](#)



※お花の種類は異なります。



理学療法士とヨガ講師が教える 毎日快腸！腸活・セルフエクササイズ

腸内環境の大切さと、疲れた腸を調整・ケアする方法を座学と実技の両面から学びます。

日にち	内容
6月4日(木)	結局、腸活ってなに？
6月12日(金)	うちから知る腸内環境
6月25日(木)	体温が1℃上がると健康になる

期日 6月4日(木)・12日(金)・25日(木) (全3回)

時間 午前10時～12時

会場 豊受公民館

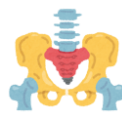
講師 佐藤 寿昭さん、笠原 直江さん

対象者 市内に在住または、在勤・在学の人

定員 20人(先着順)

参加料 無料 **持ち物** 水分補給用の飲み物、筆記用具、ヨガマット又はバスタオル

申込み 5月20日(水) 午前9時から電話または[右下の専用フォーム](#)



青色防犯パトロール実施者講習会のお知らせ

【日時】	令和8年5月15日（金）午後7時～【会場】 緋の郷円形交流館多目的ホール
【内容】	青色回転灯を点灯してパトロールを行うには、講習を受ける必要があります。実施者証を現在お持ちの方は、概ね3年が経過するまでに再度講習を受講してください。再受講の際は更新手続きが必要になりますので、当日必ず実施者証を持参してください。

豊受地区住民スポーツ大会のお知らせ

期日	大会	会場
5月17日（日）	住民ソフトボール大会	豊受小学校校庭
6月7日（日）	住民卓球大会	豊受小学校体育館
6月7日（日）	住民テニス大会	坂東公園テニスコート
6月21日（日）	住民バレーボール大会	第四中学校体育館

昨年のテニス大会



民生委員児童委員からのお知らせ

私たちは民生委員・児童委員・主任児童委員です。心配ごと、悩み事をひとりで抱えていませんか。相談内容に応じて適切な関係機関による支援への「つなぎ役」になります。お気軽にご相談ください。

第42回豊受剣道大会結果報告

4/12（日）開催

みなさん頑張りました！

初心者部	
敢闘賞	神倉 葵さん
敢闘賞	花泉 湊都さん
小学生低学年部	
優勝	神倉 湊さん
準優勝	塩津 陽月さん
第三位	藤井 達久さん
敢闘賞	長橋 侑誠さん
小学生高学年部	
優勝	塩津 颯輝さん
準優勝	立石 矢真斗さん
第三位	藤井 久晴さん
敢闘賞	桑原 歩夢さん
中学生部	
優勝	柿崎 堅真さん
準優勝	千島 湊さん
第三位	和佐田 龍樹さん
敢闘賞	柿崎 結奏さん

あかずきんの会・お知らせ

かねた一郎さんはやま猫からはがきをもらった「どんぐりと山猫」より

日時 5月16日（第三土曜日）午前10時～11時30分頃
 会場 豊受公民館 研修室 内容 読み聞かせ・工作
 対象 小学3年生くらいまでの皆さんと付き添いの方
 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。事前申し込み不要。直接会場におこしてください。

飛 花 落 花 踏 み 出 す 一 歩 た め ら い ぬ	酒 庭 寛 子	山 の 春 あ の 日 の こ だ ま 笑 い 泣 き	遠 藤 た か え	玄 関 へ 誰 が 置 い た か 春 野 菜	松 本 和 江	豊 受 俳 句 会
---	------------------	--	-----------------------	--	------------------	-----------------------

