

豊受公民館だより

令和8年
6月1日号
第486号

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

むくみすっきり小顔ヨガ

血流を改善して、むくみ解消。



↑小顔

期 日 6月16日、7月14日（火）（全2回）

時 間 午前9時30分～10時30分

会 場 豊受公民館

講 師 sumiさん

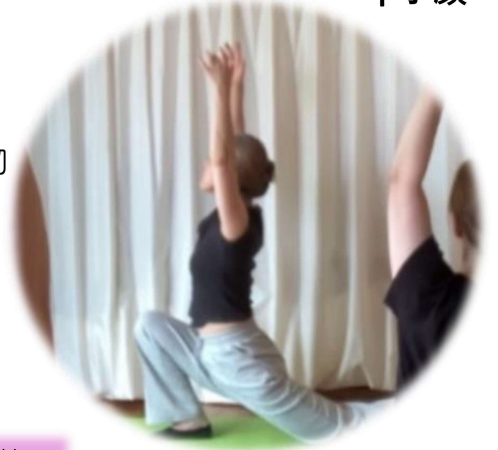
対象者 市内に在住または、在勤・在学の人

定 員 20人（先着順） **参加料** 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲み物

申込み 6月9日（火）午後1時30分から

電話または[右上の専用フォーム](#)



カラダをゆるめるリラックスヨガ

カラダをゆるめて睡眠の質改善。

リラックス↓



期 日 6月16日、7月14日（火）（全2回）

時 間 午前11時～12時

会 場 豊受公民館

講 師 sumi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 ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲み物

申込み 6月9日（火）午後1時30分から電話または[右下の専用フォーム](#)

神社コロッケとおにぎらずを作ろう



郷土料理 神社コロッケと
写真映えするおにぎらずを作ります。

期 日 6月30日（火）

時 間 午前10時～12時

会 場 豊受公民館

講 師 井辻 悦子 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 700円（材料費）

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込み 6月11日（木）午前9時から電話

または[右上の専用フォーム](#)



はじめての社交ダンス ～シャルウィダンス？

簡単なタンゴ、ルンバを1曲ずつ
踊れるように練習します。申し込み不要、
1回だけの参加もOKなお試し講座です。

期 日 6月11日・18日・25日の
木曜日（全3回）

時 間 午後1時30分～2時30分

会 場 豊受公民館 講 師 登丸さん

対象者 市内に在住または、在勤・在学の人

参加料 無料 持ち物 運動靴

1回だけの体験もOK!

予約なしでOK!



豊受夏まつりで踊ろう！民謡おどり教室



7月25日（土）開催予定の豊受夏まつりに向けての民謡おどり教室です。
楽しく踊ってまつりを盛り上げましょう♪ 曲目：からりこ節・伊勢崎ばやし・上州よいとこ
期 日 7月10日（金） 時 間 午前9時30分～11時30分 会 場 豊受公民館
講 師 渡辺 君枝さん 対 象 者 市内に在住または在勤・在学の方
定 員 20人（先着順） 参 加 料 無料 持 ち 物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
※事前申し込みは必要ありません。動きやすい服装で当日直接会場へお越しください。

食改推お料理講習会のお知らせ

災害に備えてパッククッキングと長期保存の出来る
食材で通常のお料理を作ってみませんか？

メニュー

- 1.お豆とコーンのポテトサラダ（通常料理）
- 2.乾パンで簡単なティラミス（通常料理）
- 3.麦ごはん（パッククッキング）
- 4.さば缶のトマトカレー（パッククッキング）

日時 6月25日（木）午前9時30分～12時30分

会場 豊受公民館料理実習室 定員 15人（先着順）

参加料 100円（当日集金）

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込み 6月8日（月）～13日（土）まで

間杉 久美子さん（電話32-8035）

井辻 悦子さん（電話32-6644）

豊受俳句会詠草
あるがまま生きる歓び春日さす
六月の柔ずれの音に雨近し
水遊び遊ばれてるや三才児
松島 早苗
松本 昭子
堀田 さち子

あかずきんの会・お知らせ

一郎さんは、ね床にもぐってからも、山猫のにゃあとした顔や、そのめんどろな裁判のけしきなどを考えておそくまでねむりませんでした。

日時 6月20日（第三土曜日）午前10時～11時30分ころまで

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。

事前申込不要。直接会場におこしてください。

第51回豊受地区住民ソフトボール大会 令和8年5月17日（日） 豊受小学校 校庭

【オープンの部】

優勝 除ヶ町 準優勝 下道寺町 3位 長沼本郷町 3位 本町

【35歳以上の部】

優勝 富塚町 準優勝 羽黒町 3位 長沼本郷町 3位 上蓮町・下蓮町

選手のみなさん、熱い中、頑張りました。豊受地区社会体育推進委員会のみなさん、除草作業、会場設営、大会運営ありがとうございました。そして第四中学校中学生ボランティアのみなさん、大会運営にご協力をいただき、ありがとうございました。盛大に開催することができました。