



『豊里がんばる祭』を開催します

アトラクション出演して頂ける方を募集中！



新年あけましておめでとうございます。



『豊里がんばる祭』実行委員会では、豊里地区市民が健康で明るい生活を築くために必要な心身ともに健全であることへの認識を深めるとともに、活力ある地域振興を図ることを目的に、下記日程で『豊里がんばる祭』を開催することにいたしました。つきましては、豊里地区市民の皆様と共に事業に取り組んで参りたいと考え、アトラクションの出演者を募集いたします。

多くの皆様の応募をお待ちしております。



- [日 時] 平成26年3月16日(日) 午前10時開会
- [場 所] 豊里公民館&豊里多目的研修センター
- [主 催] 豊里コミュニティ推進協議会・豊里公民館
- [主 管] 豊里がんばる祭実行委員会
- [申込期限] 平成26年2月12日(水)
- [問い合わせ先] 豊里がんばる祭実行委員会事務局
(豊里公民館) ☎ 0225-76-2237



申込みは、各町内会の会長又は行政区長さんへ！

女性セミナー 第5回学習会

フットセラピー 1DAYセミナー実施！

平成25年度 女性セミナー第5回学習会が、平成26年1月22日(水)豊里公民館中ホールに於いて行われました。今回は、NPO法人日本セラピー普及会の 東 順子 先生を講師に招き、心も身体も温まる『ハンド&フットマッサージ』を13名の方が実技体験しました。

NPO法人日本セラピー普及会
東 順子 先生

■ フットセラピーのコツ

- ① 椅子でも床でも身体が楽な姿勢で行う。
- ② 家族や友人にしてあげるときは、向い合った姿勢がいい。
- ③ 皮膚を傷めない為に、クリームかオイルを使う。
- ④ 強さは、我慢できる範囲で強めが効果的。



シニアいきいきセミナー 第5回学習会

骨盤体操に挑戦！



藤原寛子先生の指導のもと『骨盤体操』に
チャレンジする受講者の皆さん



平成25年度 シニアいきいきセミナー第5回学習会が、平成26年1月23日(木)豊里公民館柔道場に於いて行われました。今回は、健康生きがいづくりネットワークみやぎの 藤原 寛子先生を講師に招き、『ゆっくりやさしい動きで、腰痛や膝痛、肩こりの改善・予防』と題して、骨盤体操に10名の方が実技体験しました。皆さん、とても上手でした。

第4回 料理教室



平成25年度 第4回料理教室が、平成26年1月15日(水)多目的研修センター農産加工実習室に於いて行われました。受講者の皆さんも既に達人の域。栄養士 田島久美子先生ご指導のもと、和気藹々と楽しく新たなメニューに挑戦しました。



- Menu -

- 豚肉とピーマンの柚子風味あん
- 豆腐の長いも蒸し
- セロリとれんこんの梅肉和え
- カップライフル(米粉カスタード)



平成25年度 パソコン教室がスタート!

- パソコン初級～中級コース -



平成25年度 パソコン教室 (パソコン初級・中級コース) が、平成26年1月28日(火)より登米市視聴覚センターに於いてスタートしました。



ヒットアシスト
及川宗峰 先生

ヒットアシストの及川宗峰先生ご指導のもと、10名の受講者がワードやエクセル機能に興味旺盛、楽しく受講されていました。



Microsoft Word



Microsoft Excel



2月の共催行事

フラダンス教室がスタート!



平成25年度登米市豊里地区体育協会主催フラダンス教室が、平成26年1月22日(火)より豊里公民館に於いてスタートしました。米倉マリア ジェッサ先生ご指導のもと、41名の方がフラを楽しみました。

とさめきキッズクラブ『そり遊び・スキー教室』

- 〔期日〕平成26年2月8日(日)日帰り
 - 〔場所〕オニコウバススキー場
 - 〔主催〕登米市教育委員会豊里教育事務所
- 申込み締切終了 -



2月の公民館行事



月日	事業内容	場所
2/ 4 (火)	パリッ教室(初級・中級)	登米市視聴覚センター
2/10 (月)	第6回 女性セミナー	松島
2/13 (木)	パリッ教室(初級・中級)	登米市視聴覚センター
2/14 (金)	第5回 料理教室	多目的研修センター
2/17 (月)	第6回 元気いきいきセミナー	松島
2/18 (火)	パリッ教室(初級・中級)	登米市視聴覚センター
2/25 (火)	パリッ教室(初級・中級)	登米市視聴覚センター
2/26 (火)	パリッ教室(初級・中級)	登米市視聴覚センター

公民館からのお願い

公民館内でのゲーム機紛失トラブルが多発しています。楽しく公民館を利用する為にもゲーム機持ち込みは極力ご遠慮願います。

小・中・高校生の皆様へ

公民館を利用する時は、ルールを守って楽しく遊びましょう!

利用できる時間

〔午前〕9時～11時30分
〔午後〕1時～4時30分

館長の独り言

本年も早1ヵ月が過ぎ、2月4日は立春。三寒四温の季節とは云え、まだ寒い日は続きそうですので風邪等ひかぬよう気を引き締め、この冬を乗り切りたいと思います。今年度の公民館事業もいよいよ大詰め。しっかり遂行し、来年度の事業計画に繋がりたいと思います。引き続き、ご指導ご鞭撻の程をお願い申し上げます。

