

# 菅生分館だより

ホームページは、キーワードで検索してください。

菅生分館

検索

発行:川崎市宮前市民館  
菅生分館

〒216-0015  
川崎市宮前区菅生5-4-11  
電話:044-977-4781  
FAX:044-976-3450



## すがお男の『昼パブ』



いつも気軽に誰かとおしゃべりできて  
いますか？

男性が苦手なことは普通のおしゃべりかもしれません。  
仕事や組織、家庭以外で誰かとコミュニケーションする  
って、意外と大切な習慣なのかもしれませんよ。

「パブ」といっても「昼パブ」、ノンアルコールですが、  
いつでも温かく迎えられ、いろいろな話ができる場です。  
ときどきゲストが来て話をすることもあります。  
どなたでもご参加いただけます。お気軽にどうぞ。

### ○10月～3月

毎月第3土曜日(初回10月18日・12月と3月は  
第2土曜日)14時～16時 open! @菅生分館

男性をメインにする場ですが、女性の参加も歓迎します。  
参加費は無料ですが、飲み物には(実費)がかかります。

### ○興味のある方はお申込み・お問合せください。

9月21日(土)10時から電話にてメンバー登録受付  
(フリーの参加は当日の電話でできます！)

市民自主学級

## 〈男子〉厨房に入ろう プラス2

### シニア・初心者向け男の料理入門!

一念発起、「オレは何もやらん！」から卒業し、料理の世  
界に飛び込んでみませんか？

ゆっくり、じっくり、基本から始めますので、誰でもできるよう  
になります。「デキルあなた」に変身して、家族や知人から、  
頼られる男性になりませんか？

参加しやすい、夕方からの教室です。昨年好評だった内容  
に、さらにプラス2<+健康・+地域の食>の楽しさが…♪

日 時 10月8日～3月11日まで 毎月第2水曜日  
16:00～18:30 <全6回>

会 場 菅生分館 学習室

対 象 宮前区在住・在勤のおおむね  
50歳以上の男性 20名

受講料 無料(ただし、全6回分の  
材料費として、4,000円の  
自己負担があります。)

申込み 9月18日(木)10時から  
電話にて受付 <<先着順>>

(お家の方に教えてあげてください。)

- 企画運営：男子厨房に入ろう実行委員会
- 協力：菅生台自治会



家庭・地域教育学級

## “輝くママ”の子育て応援講座

(保育あります)



子どもがいるって、とても楽しい!!

まだまだ赤ちゃんだと思っていたわが子も言葉が増え、自我が芽生え、成長が楽しみなこの時期。

その一方、子育てに追われてイライラしたり、自分の時間がなくてモヤモヤしたりするのは自分だけ？

あっという間に過ぎてしまう大切な時期だからこそ、子どもの成長を楽しみ“私らしい子育て”を考えてみましょう!

<日 時> 10月9日(木)～12月11日(木) 10時～12時 <全7回>

<会 場> 菅生分館 学習室 ほか

<対 象> 1歳3ヶ月～未就園の子どもと保護者 15組

<受講料> 無 料(ただし、保険料・教材実習費として2,000円を10月7日までに窓口へ)

<申込み> 9月17日(水)10時から電話または来館にて受付 <<先着順>>

### ■プログラム

| 回 | 月日    | 曜 | 内 容                       | 講師など             |
|---|-------|---|---------------------------|------------------|
| 1 | 10/9  | 木 | はじめまして ～今日からクラスメイト        | 職 員              |
| 2 | 10/16 | 木 | 『子どものころを育てる』(予定)          | (交渉中)            |
| 3 | 10/30 | 木 | 話してみよう! パパに協力して欲しことどんなこと? | 参画はぐくみ工房         |
| 4 | 11/6  | 木 | 試してみよう! ラベルも使ってコミュニケーション  | 竹迫 和代            |
| 5 | 11/20 | 木 | 子育ては重労働! ヨガでからだをほぐしましょう   | ヨガインストラクター 児玉 沢子 |
| 6 | 12/4  | 木 | レッツ・クッキング!! “栄養満点☆笑顔も満点”  | 料理研究家 米井 智子      |
| 7 | 12/11 | 木 | ふりかえり ～ママたちのコミュニティーカフェ    | 職 員              |

地域のみなさまのご協力により、平、神木本町、犬蔵、白幡台、五所塚、南平台、初山、菅生、菅生ヶ丘、潮見台等の地域に回覧しています。各ご家庭でご覧になり、お隣りへお回しください。

