

# 飯豊公民館開催教室一覧

令和5年4月現在

飯豊公民館では、生涯学習の拠点として住民の要望を的確に把握し、講座や学級の拡充を図ること、利用しやすい施設とすること、世代間交流に努めることなどを目標に掲げ各事業を実施しています。

## 令和5年度計画 常時開催している教室

1. 生け花
2. 絵手紙
3. ガーデニング
4. 気功
5. 3B体操
6. 女子卓球
7. 女声コーラス
8. ストレッチクラブ
9. 中高年のやさしいピアノ
10. パークゴルフ
11. 俳句
12. ピノキオクラブ
13. ピンポン
14. 骨太けんこう体操
15. 民謡踊り
16. ヨーガA (午前)
17. ヨーガB (午後)
18. ヨーガC (夜間)
19. 料理



集う 学ぶ 結ぶ  
みずほのやかた

## 令和5年度計画 随時開催する教室

1. ウォーキング
2. うどん打ち
3. お菓子作り
4. お正月生け花
5. 芸術鑑賞
6. 健康料理
7. 高齢者
8. 珈琲
9. スマートフォン
10. そば打ち
11. ハゼっ子
12. 美文字

よくある質問：公民館教室に入りたいのですが、初めてなので何も分かりません。前から活動している皆さんと一緒にやっていけるでしょうか？また、コロナ感染症は大丈夫でしょうか？

回答：講師先生が親切丁寧に教えてくれます。また、教室生の皆さんも大歓迎です。ご心配なく申込み下さい。

コロナ感染症に対して万全の対策を実施していますので、安心して参加活動してください。

◎新型コロナウイルス感染症予防対策は、感染状況により適切に対応します。

(検温機器、消毒機器、飛沫防止シートなどの設置、入館時のマスク着用、手指消毒、体温測定、30分ごとの換気、ソーシャルディスタンスの確保、備品等の使用前の消毒などを随時実施します)



## 各教室の概要、開催日、時間など

※受講料は目安です、人数、材料費等により変動する場合があります。



### 1.生け花教室

- 分野：生きがづくりコース
- 内容：日本古来の文化、生け方を学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週第2木曜日10：00～11：00
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：約1,100円/人/回（材料費込み）



講師 槇 和恵



生け花は、私たちの暮らしの中にある文化で、伝統を守りながらも、それぞれの時代の流行を取り入れ、臨機応変に発展してきました。

生け花は一見難しそうですが、暮らしの中の装飾の一部として、気軽に、誰でも、いくつになっても楽しむことができます。毎日の生活の中で、生け花を楽しみましょう。皆さんも一緒にお花を生けてみませんか。

◆生け花とは簡単に言えば、花や草木を器に生けて作品を作り上げることです。起源は僧侶が仏様に供える花でしたが、伝統を守りながらも、それぞれの時代の流行を取り入れ、変化しながら、今や年齢、性別の垣根なく楽しむことができる文化です。

生活を豊かにする習い事として始める人も増えています。



## 2.絵手紙教室

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：絵手紙を基礎からまなびます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎月第1・3木曜日9：30～11：30
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：約1,000円/人/月



講師 古小高 育久子



絵手紙は上手、下手は関係ありません。下手な方が味があって良いとさえ言われるくらいです。

身近にある花や置物など、何でも画材となります。和気あいあいとした楽しい教室で、懐かしい友人への絵手紙を描いてみませんか？



◆「絵のある手紙」自体は古くからあるものだが、「絵手紙」というジャンルが確立されたきっかけは、書道家の小池邦夫が1978年から1979年にかけて、芸術誌「季刊銀花」（文化出版局）へ綴じ込み企画として、6万枚の直筆絵手紙を発表したこととされている。現在は、趣味の一環として広く親しまれています。

## 3.ガーデニング教室

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：ガーデニングを基礎から学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：年3～4回、月曜日10：00～11：30
- 開催場所：会議室、中庭など
- 受講料：約3,000円/人/回



講師 村松 保一



庭木、花苗などを使って、自分流の寄せ植え、ハンキングバスケットを作っています。長く楽しむための水やり、肥料、消毒等の管理方法を学びましょう。

◆鉢やプランター、ハンキングバスケットなどの容器を用い、バラなどの低木のほか種々の草花を寄せ植えするのが主流であるが、その組合せやデザインが自由になることも魅力となっている。さらには種々の草花を身近に置き、緑や土に触れることでストレスを解消するなどの効果も期待されている。



## 4.気功教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：呼吸法により健康増進を図ります
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週木曜日13：30～15：30
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：約2,800円/人/月



講師 渡部 くに子



自宅で一人でも毎日続けてできるような動きを主体として行っています。

生体の歪みを少しずつ改善するか、現状維持のために筋を伸ばします。

寝る振るを体の一部に意識を集中して行って、体が軽くなったとか、体が伸びたとかが感じられたら良いですね!!

◆気功は体内の気を巡らせ、宇宙、大地、樹木などの気も取り入れます。

約2000年前に書かれた中国最古の医学書『黄帝内経』には、気が病気と深いかわりあいがあり、気功は病気の予防、治療、寿命を延ばす効果があるといわれています。



## 5.3B体操教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：音楽のリズムに合わせてストレッチ体操を行います
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週水曜日9：30～11：00
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：約2,000円／人／月



講師 門馬 元子



◆昭和46年に福岡の大迫テル子が、自分の心身の健康を取り戻そうと考え、体験のなかから生まれた健康体操です。補助具として使用する手具（ボール＝Ball、ベル＝Bell、ベルター＝Belter：輪をつないでベルト状にしたもの）の頭文字がすべてBであるため、3つのBを使う体操＝「3B体操」と名づけられました。

**3B体操は、ボール、ベル、ベルダーを使用した健康体操です。今の筋力をさらにアップし、健康で美しく年を重ねていきたいと思います。無理なく、楽しく、長く3B体操を続けていきたいと思います。ぜひ、3B体操を体験してみてください!!**



## 6.女子卓球教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：仲間と楽しみながら、健康維持増進
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週土曜日13：30～15：30
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：実費

自主学习



◆以前はアリーナで活動していましたが、令和3年6月より飯豊公民館の貸し館で活動することになり、令和4年度から飯豊公民館教室として正式に登録し活動します。女性だけの教室なので、誰でも気兼ねなく、わきあいあいに楽しくプレイしています。普段の運動不足解消、健康維持、増進に最適です。地域の皆様の参加をお待ちしています。

中央にネットを張った木製のテーブルをはさんで、セルロイド製の球をラケットで打ち合って得点を競う室内競技。19世紀末ごろから始まり、1898年ごろ英国のジェームズ・ギッフがセルロイド製の球を考案してから急速に発展した。国際卓球連盟は安全上の問題から、燃えやすいセルロイド製の球をプラスチック製に移行し、2014年の主催大会から変更した。



## 7.女声コーラス教室

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：女性専科の合唱教室
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週水曜日13：30～15：30
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：約2,000円／人／月



講師 伊集院 律子



◆女声のみの合唱。多くの場合女性だけで演奏される。ソプラノ、メソソプラノ、アルト[1]の3部合唱であることが多い。男声合唱が4部合唱が多いのと比べ対照的である。女声4部合唱（第1ソプラノ、第2ソプラノ、第1アルト、第2アルト[2]）は、混声4部合唱曲が女声合唱曲に編曲された場合に多く見られる。

清く、明るく、のびやかにをモットーに、日々練習に励んでおります。団員も増えハーマニーも美しく響かせることが出来るようになってきました。

飯豊公民館まつり、県のお母さん合唱祭、そして相馬地方合唱を楽しむ会などに参加することで、これからも団員心ひとつにして向上していきたいと思ひます。



## 8.ストレッチクラブ教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：有酸素運動で健康な体を作ります
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週火曜日19：00～21：00
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：約3,500円／人／月



講師 伊東 みや子



ストレッチとは、筋肉を伸ばす柔軟体操のことで、身体をリラックスさせ疲れをとったり、体調を整える等の目的で行われます。その効果として筋肉などの柔軟性の改善、関節可動域が広がる、筋肉の緊張を柔らげる、怪我を予防する、さらに血流も改善されます。

最近では加えて、リラクゼーション効果も明らかとなっています。楽しくやっています。皆様の参加をお待ちしています。



◆ストレッチングとは筋を延ばす柔軟体操のことで、ストレッチとは【伸ばす】という意味です。ストレッチングは、1970年代に柔軟性を高めるための運動として、アメリカのボブ・アンダーソンにより開発されました。身体をリラックスさせたり疲れをとったり、体調を整えるなどの目的で行われます。簡単にできることから近年愛好者が増えています。

## 9.中高年のやさしいピアノ教室

- 分野：生きがいがづくりコース
- 内容：指を動かし脳活、楽譜が読めなくてもどなたでも弾けるようになります。
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週第1・3金曜日10：30～12：00
- 開催場所：飯豊公民館会議、和室
- 受講料：3,000円／人／月



講師 社本 恵美



「ピアノが弾けたら～」と憧れる方は多いですね！指先を使うピアノは脳の活性化に最適と言われています。

楽譜が読めなくても大丈夫!! 魔法のテキストで、らくらく弾けちゃいます。楽しいグループレッスンで学びの友と新しい趣味の世界を広げてみませんか

◆楽譜が読めなくても工夫された手法により、誰でもピアノが弾けるようになります。その独自メソッドは、60代・70代のピアノ初心者が「パッと楽譜を見て、すぐに弾けるよう」工夫が随所になされており、特許庁にて実用新案登録されています。指を動かすことで脳活性化にもなります。あっという間に全国に広まりました。



## 10.パークゴルフ教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：仲間と楽しみながら、健康維持増進
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週火曜日9：00～11：30
- 開催場所：松川浦パークゴルフ場
- 受講料：1,000円／人／年＋プレイ費／回

自主学习



1983年、「公園で幅広い年代の人ができるスポーツ」として、北海道十勝管内幕別町で考案される。現在日本国内に1,283コースがあり、愛好者数は124万人いるとされる。

発祥の地である北海道がもっともコースが多く、道外では、北陸地方では富山県、関東地方で千葉県に特にパークゴルフ場が多い。

◆パークゴルフの健康への効果は、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病などの予防・改善効果を有することが認められています。

また、不安を緩和する、怪我を起こしにくい体になります。パークゴルフ実施者の健康度は、同じ年齢の人たちと比べると明らかに優れていることも確認されています。



## 11.俳句教室

- 分野：生きがいつくりコース
- 内容：俳句の楽しさを味わい、俳句への関心、能力を高めます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎月第2水曜日13：00～15：00
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：実費



講師 大内 秀夫



「えだまめがよろこぶようにとびだした」（小澤早央里、小学4年生）という句が歳時記に載っています。

俳句は言語が話せ、書くことが出来る人ならだれでも、子供から超高齢の人までできる楽しい言葉の遊びです。皆さんもどうぞ一緒にやりませんか!!

◆俳句とは何か？その答えはじつに簡単です。俳句とは、季語を入れた五・七・五音の短い詩です。松尾芭蕉の俳句は、おそらく最も有名な俳句ですが、確かに五・七・五音で季語が入っています。俳句は誰にでも作ることができます。だから初心者の方も、臆することなく俳句の世界に飛び込んでみてください。



## 12.ピノキオクラブ教室

- 分野：教養コース（子育て支援）
- 内容：乳幼児と保護者が遊びをしながら子育ての不安解消や親睦を図ります
- 対象者：0歳～幼稚園入園前の乳幼児と保護者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎月第1・3木曜日10：00～11：30
- 開催場所：飯豊公民館和室、会議室
- 受講料：1,000円／人／年



主任児童員 鈴木幸美



主任児童員 松田美智子

ピノキオクラブは、0歳から幼稚園に入る前の乳幼児と保護者の皆さんと、工作や歌 リズム遊び、遊具や玩具を使って自由に遊んだり、子育ての不安や悩みを話し合ったり、励ましあったりして、楽しいひと時をすごして気分転換を図ったり、親睦を深めたりしています。親子で遊びに来てください。



◆多くの公民館で民生委員主任児童委員により実施していた子育て支援事業ですが、現在は飯豊公民館のみで実施しています。幼稚園に入る前の乳幼児と保護者の皆さんが対象です。手遊び、自由遊びなどをしながら、悩みを話し合ってみたり、励ましあったり、親睦を深めたりする子育て支援です。

## 13.ピンポン教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：良い汗を流し健康増進を図ります
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週月・金曜日13：15～15：15
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：1,000円／人／年

自主学习



中央にネットを張った木製のテーブルをはさんで、セルロイド製の球をラケットで打ち合って得点を競う室内競技。19世紀末ごろから始まり、1898年ごろ英国のジェームズ・ギッフがセルロイド製の球を考案してから急速に発展した。国際卓球連盟は安全上の問題から、燃えやすいセルロイド製の球をプラスチック製に移行し、2014年の主催大会から変更した。

◆ピンポンは他のスポーツより玉のスピードが速く、瞬間判断力が自然と養われます。さらに、球の飛んでくる方向によって身体を動かすことにより更に脳が刺激されボケ防止、更には脳の活性化が期待できます。そのため現在、医学の場ではあまり身体を痛めないののでリハビリ等で多くプレーされるようになっています。



## 14.骨太けんこう体操教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：DVDを見ながら、参加者と一緒に健康体操をします
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週月、金曜日15：30～16：30
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：無料

自主学习



平成28年に誰でもが気軽に体操に取り組めるように、医師や理学療法士の監修のもと、相馬市が独自に「骨太けんこう体操」を考案しました。

この体操をすることにより、地区住民の健康維持、増進を図ることはもとより、住民同士の交流促進、地域コミュニティーの形成、健康寿命の延伸も図るものです。

歩けなかった高齢者が、体操を続けた結果歩けるようになった事例等が数多くあります。

◆相馬市と公立相馬総合病院の理学療法士が作成したDVDを見ながら、高齢の方でも無理なく、簡単に行うことができる体操です。いつまでも元気で生活してゆくための体操です。また、健康寿命を延ばすには最適な体操です。



## 15.民謡踊り教室

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：相馬の民謡等に合わせた踊りを学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎月第2・3・4金曜日9：30～11：30
- 開催場所：飯豊公民館和室、会議室
- 受講料：1,500円/人/月



講師 佐久間 秀子

古くから伝わる相馬民謡と踊りを、またよその民謡や踊りを楽しみながら聞き踊る、それが心のケアになり、手足を無理なく動かすことが身体のケアになります。楽しく若返りを目指す教室です。

身体の健康維持に人と人との交わりを楽しみながら、体を動かしてみませんか。

◆民衆の生活のなかで生れ育った歌、民衆によって作られ民衆のなかで伝承され、その本来の性質が民衆的な歌が民謡で、素朴な生活感情を反映し、地域性が強い。遊び歌・祝い歌・仕事歌・酒盛り歌・盆踊り歌などがある。これに合わせて踊るのが民謡踊りである。



## 16.ヨガA（午前）教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：気功、促心法、呼吸法等ゆったりした動きで健康増進を図ります
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週火曜日9：30～11：30
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：2,000円/人/月



講師 太田 優子

ヨガは健康維持、病氣克服に役立つ運動療法や呼吸法、ストレス解消の対処法を提供します。

無理しないで楽しくヨガをやっています。皆さんも健康維持のために体験してみませんか!!多くの仲間が待っています。

◆ヨガは、古代インドに発祥した伝統的な宗教的行法で、心身を鍛錬によって制御し、精神を統一して「悟りを開く」ことを究極の目的とするものです。本来のヨガはインドの諸宗教と深く結びついていて、パラモン教、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教等の悟りを開く修行方法である。



## 17. ヨーガB (午後) 教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：気功、促心法、呼吸法等ゆったりした動きで健康増進を図ります
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週火曜日13：30～15：30
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：2,000円／人／月



講師 太田 優子



◆ヨーガは、古代インドに発祥した伝統的な宗教的行法で、心身を鍛錬によって制御し、精神を統一して「悟りを開く」ことを究極の目的とするものです。本来のヨーガはインドの諸宗教と深く結びついていて、バラモン教、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教等の悟りを開く修行方法である。

ヨーガは健康維持、病気克服に役立つ運動療法や呼吸法、ストレス解消の対処法を提供します。

無理しないで楽しくヨーガをやっています。皆さんも健康維持のために体験してみませんか!! 多くの仲間が待っています。



## 18. ヨーガC (夜間) 教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：気功、促心法、呼吸法等ゆったりした動きで健康増進を図ります
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎週月曜日19：00～21：00
- 開催場所：飯豊公民館会議室
- 受講料：2,000円／人／月



講師 太田 優子



◆ヨーガは、古代インドに発祥した伝統的な宗教的行法で、心身を鍛錬によって制御し、精神を統一して「悟りを開く」ことを究極の目的とするものです。本来のヨーガはインドの諸宗教と深く結びついていて、バラモン教、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教等の悟りを開く修行方法である。

ヨーガは健康維持、病気克服に役立つ運動療法や呼吸法、ストレス解消の対処法を提供します。

無理しないで楽しくヨーガをやっています。皆さんも健康維持のために体験してみませんか!! 多くの仲間が待っています。



## 19. 料理教室

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：季節の食材等を使い、毎回楽しく料理します。
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：毎月第1金曜日9：30～11：30
- 開催場所：飯豊公民館調理室
- 受講料：実費



講師 千枝 浩美



◆食品を処理したもの、またその方法のことを言う。調理、割烹、炊事ともいい、古くは包丁、煮炊きともいわれた。料理は「生」「焼く」「煮る」「蒸す」「揚げる」が基本的な方法で、それに各種の調味料で変化をつける。重要なのが栄養価、衛生、味、色彩・形などの調和、季節感、経済性などである。

私たちが毎日元気に暮らしていくためには、毎日の食事がとても大切です。そして、食べることは喜びでもあります。美味しいものを食べると幸せな気持ちになりますね。

そこで、料理教室では旬の野菜や身近な食材を使って体に優しい料理を作っています。「栄養バランス」「美しく」「美味しい」を柱に、皆さんが楽しく料理できるようメニューを考えています。



## 1.ウォーキング教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：各地のウォーキングコース等に出かけ、散策等しながら歩きます。
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館だよりでお知らせ募集
- 開催場所：各地区の遊歩道、ウォーキングコースなど
- 受講料：受講料無料、入園料等実費



◆飯豊公民館では、例年健康維持増進を図る目的で、ウォーキング教室を開催しています。

ただ歩くだけでは飽きてしまうので、各地の遊歩道などにバスで出かけて、楽しく歩けるように実施しています。6km～10kmを歩くことを目標としています。

## 2.うどん打ち教室

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：打ち方を基礎から学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館調理室
- 受講料：受講料無料、材料費実費



講師 木村 貞夫



飯豊公民館では、『うどん打ち教室』を毎年開催しています。

1回3時間、合計5回開催しています。自分で粉からうどんが打てるようになります。道具は全て公民館で用意してあります。うどん粉代金のみで、受講料は無料で開催しています。

皆さんも参加してみませんか!!

◆うどんは疲労回復に役立つビタミンB1、B2や、脳神経によいナイアシン、ビタミンB6、赤血球をつくる葉酸を含みます。また、骨や歯を構成するカルシウム、リン、マグネシウムを含み高血圧予防にも役立つ良質な優れた食べ物です。



## 3.お菓子作り教室

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：様々なお菓子作りを基礎から学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館調理室
- 受講料：受講料無料、材料費実費



講師 鍋木 喜美恵



飯豊公民館では、新地町の人気菓子店『あじさい店主』に講師をお願いし、令和3年度よりお菓子作り教室を開催しています。

令和3年度は、地元でもおいしいと大評判のシフォンケーキも作りました。今後もいろいろなお菓子作りを計画しますので、皆様の参加をお待ちしています。

◆シフォンケーキは、ロサンゼルス料理愛好家ハリー・ベイカー氏が、1927年に作ったのが始まりです。日本に伝来したのは1980年代と言われていますが、日本でも大人気となりました。ふんわりとした食感と優しい風味は子供から大人まで、たくさんの人に好まれています。



## 4.お正月生け花教室

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：お正月花を生けます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館  
だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館調理室
- 受講料：受講料無料、材料費実費

◆生け花とは簡単に言えば、花や草木を器に生けて作品を作り上げることです。起源は僧侶が仏様に供える花でしたが、伝統を守りながらも、それぞれの時代の流行を取り入れ、変化しながら、今や年齢、性別の垣根なく楽しむことができる文化です。  
生活を豊かにする習い事として始める人も増えています。



講師 榎 和恵

飯豊公民館主催講座

生け花は一見難しそうですが、暮らしの中の装飾の一部として、気軽に、誰でも、いくつになっても楽しむことができます。

お正月に飾る生け花を、生けて新年を迎えましょう。

皆さんも一緒にお正月花を、生けてみませんか。



## 5.芸術鑑賞教室

- 分野：教養コース
- 内容：さまざまな芸術（絵画、彫刻、音楽、演劇等）  
を鑑賞し教養を深めます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館  
だよりでお知らせ募集
- 開催場所：美術館、博物館、音楽堂等
- 受講料：受講料無料、入館料等実費

◆開催例 ○「ルノワール展」・宮城県立美術館 ○「ミューズまなざしの先の女性たち展」・宮城県立美術館  
○「ターナー風景の詩」・郡山市立美術館 ○「佐藤玄玄展」・福島県立美術館  
○「伊藤若冲展」・福島県立美術館など



飯豊公民館主催講座

優れた芸術を鑑賞することで、自身の教養を高めることを目的に、例年各地の美術館等にバスで移動しながら教室を開催しています。

芸術に接する機会が少ない方、移動手段のない方などを対象に、年に2～3回を目標に開催しています。



## 6.健康料理教室

- 分野：健康づくりコース
- 内容：健康づくりに良い調理、料理を学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館  
だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館調理室
- 受講料：受講料無料、材料費実費

◆料理例：**糖尿病を予防する** ①エビとイカカレー②ひじきとツナのサラダ③2色カンテン ◆料理例：**骨粗しょう症を予防する** ①ゴボウとひじき混ぜご飯②シシャモのネギ風味和え ③高野豆腐肉詰め④小松菜のナムル ⑤ヨーグルトゼリー  
◆料理例：**高脂血症を予防する** ①ポトフ②ひじきのはんぺん団子③豚キムチ④モロヘイヤのねぎだれかけ



講師 千枝 浩美

飯豊公民館主催講座

飯豊公民館では、例年健康維持増進、成人病予防を図る目的で、健康料理教室を開催しています。

生活習慣病の代表とも言える糖尿病や高脂血症、高齢者に多い骨粗しょう病など、食生活を改善し、また、予防する料理教室を毎年開催しています。



## 7.高齢者教室

飯豊公民館主催講座

- 分野：教養コース
- 内容：健康で楽しく生きがいのある生活が送られるように、講演やスポーツを実施します。
- 対象者：60歳以上（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館、パークゴルフ場など
- 受講料：受講料無料、プレイ料金実費



飯豊公民館では、区内の高齢者を対象に、健康維持に関する講座や、教養を高める講座などを例年開催しています。

春季パークゴルフ大会、秋季パークゴルフ大会の開催、様々なテーマで相馬市出前講座などを実施しています。



◆開催例：◆H30年度①市出前講座「住宅防火対策について」②春季パークゴルフ大会③秋季パークゴルフ大会④市出前講座「高血圧を予防しよう」◆R元年度①市出前講座「相続と遺言、後見人制度」②春季パークゴルフ大会③秋季パークゴルフ大会、被災中止④市出前講座「高齢者医療制度」◆R2年度①春季パークゴルフ大会②秋季パークゴルフ大会◆R3年度①春季パークゴルフ大会

## 8.珈琲教室

飯豊公民館主催講座

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：焙煎、おいしい淹れ方を学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館調理室
- 受講料：受講料無料、材料費実費



講師 遠藤 貴則



最近、私たちの生活の中でコーヒーを扱う商品が増え、コンビニやファーストフード店でのコーヒー競争が激しさを増しています。

そこで、コーヒー豆の産地による風味の違いや焙煎の方法、豆の挽き方、おいしいコーヒーの淹れかた等を学びます。とても、よい香りのコーヒーができていきます。



◆コーヒーの木は、植物分類学上では「アカネ目：アカネ科：コーヒーノキ属」に属する、「アラビカ種、エチオピア」「カネフォラ種、コンゴ」が一般的な原種です。このほかに「リベリカ種」の生産もありますが、一般には流通していません。また、最近ではアラビカ種とカネフォラ種を人為的に交配させた「ハイブリット」の開発も行われています。

## 9.スマートフォン教室

飯豊公民館主催講座

- 分野：教養コース
- 内容：スマホ操作の基本を学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館図書室
- 受講料：受講料無料



講師 佐久間 慰簡



飯豊公民館では、『スマートフォン教室』を、令和元年度より開催しています。

携帯電話（ガラ携）よりスマートフォンに機種変更した人、スマホを持っていても殆ど電話機能しか使用していなくて、他の機能が良く分からない人などの初心者を対象として開催しています。スマホの基本操作が分かるようになります。みなさんも一緒に参加してみませんか。

◆スマートフォン教室は、1回2時間学習、全3回開催しています。学習内容は ①スマートフォンの仕組み ②色々なアプリの使い方 ③ラインの登録、やり方など ④市防災登録の方法など、受講者が講師に直接教えてもらえるように、少人数で開催しています。



## 10. そば打ち教室

飯豊公民館主催講座

- 分野：生きがいづくりコース
- 内容：そば打ちを基礎から学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館調理室
- 受講料：受講料無料、材料費実費



講師 木村 真夫



飯豊公民館では、『そば打ち教室』を毎年開催しています。

1回3時間、合計5回開催しています。自分で粉からそばが打てるようになります。道具は全て公民館で用意してあります。そば粉代金のみで、受講料は無料で開催しています。



◆そば粉のたんぱく質は、精白米の2倍、栄養価は植物性たんぱく質の中で最良の部類に入ります。そばに含まれるルチンは、高血圧や脳出血を予防する効果があります。その他疲れを癒すリジン、基礎体力を整えるスレオニン、肌を整えるシスチンなどが含まれています。

## 11. ハゼッ子教室

飯豊公民館主催講座

- 分野：教養コース
- 内容：体験学習や集団行動により、豊かな心やたくましさを育みます
- 対象者：飯豊小学校3～6年生
- 開催日：随時開催、開催日は参加者にお知らせ
- 開催場所：飯豊公民館、その他
- 受講料：実費



飯豊公民館では、子供たちが体験学習や集団行動を通して、豊かな心や逞しさなどを育むことを目標に『ハゼッ子教室』を、毎年7～8回のペースで開催しています。

毎回、子供たちは皆楽しく活動しています。飯豊小学校3～6年生が対象です。



### ◆実施例

- 第1回6月：開講式、料理体験
- 第2回7月：セキ宿ダム、コーラ工場
- 第3回9月：料理体験
- 第4回10月：仙台空港、バター作り体験
- 第5回12月：スケート体験
- 第6回2月：茶道体験
- 第7回3月：閉講式、料理体験

## 12. 美文字教室

飯豊公民館主催講座

- 分野：教養コース
- 内容：筆ペンできれいな文字が書けるよう学びます
- 対象者：一般・初心者（主に飯豊地区）
- 開催日：随時開催、開催日は公民館だよりでお知らせ募集
- 開催場所：飯豊公民館和室、会議室
- 受講料：受講料無料、材料費実費



講師 佐々木 美穂



飯豊公民館では、令和3年5月に初めて美文字体験教室を開催しました。

最近はパソコン等の普及もあって、文字を書くという機会がめっきり減っていますが、のし袋などに筆ペンで『お祝い』や『名前』を、どなたでも簡単に、上手に、きれいに書けるようになります。



◆コツさえ覚えれば、誰でも簡単にきれいな文字が書けるようになります。  
公益財団法人日本習字教育財団師範名 佐々木 蓉香

飯豊公民館では、開催希望の教室、講座などがあれば、随時ご相談に応じています。ご要望等がございましたら、来館若しくは電話連絡をお願いします。

電話・FAX35-2409



## 『講座参加者はだいにん号で送迎します』

飯豊公民館内で開催される各種講座に、申し込みされる方で、**交通手段のない方は、自宅～公民館を市バスで無料にて送迎します。** 申込お際にお伝えください。



飯豊公民館各部屋の配置、各部屋の広さの目安です。施設利用時の参考としてください。

