



～令和6年度 中村西部・中部地区～

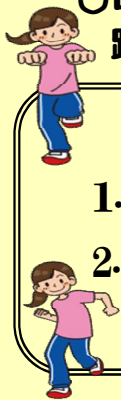
ふれあい敬老会のご案内



《日 時》 令和6年9月7日(土) 10:00～(受付は9:00から)

《会 場》 「相馬市民会館」大ホールにて

○可愛い子どもたちの元気なダンスと、中央公民館で活動中の教室生による踊りの披露があります。ぜひおこしく下さい！



★アトラクション★ (10:15～)

1. 「クラブス相馬」の子どもたちによるダンス

2. 「民謡手踊り」(中央公民館教室生)

どうぞ、お楽しみください！



—おねがい—

相馬市から届いた

ハガキを

ご持参ください。

記念品と交換

いたします。



相馬市子ども科学フェスティバルのご案内

★2024相馬市子ども科学フェスティバルを開催します。科学に関する「実験や観察」「工作体験」を通して”科学の面白さや魅力”に触れてみませんか？

○日 時 10月5日(土) 9:00～15:00

○会 場 ▽スポーツアリーナそうま 第一体育館

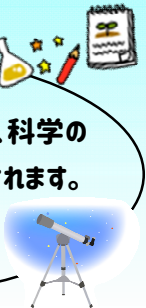
▽スポーツアリーナそうま 第二体育館

▽千客万来館(中央公民館)



・地元企業や団体、学校による、科学の楽しさを伝えるブースが設置されます。

・プラネタリウムもあります。



※参加は無料です！ぜひご家族やお友達とおこしく下さい。

9月の教室予定表

★は特別企画講座になります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前		絵手紙・ヨガ	書道・水曜3B体操	女性教室	3B体操	ふれあい敬老会
午後		チェアロビクス	太極拳	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳・民謡手踊り	
8	9	10	11	12	13	14
午前		火曜陶芸・中央シルバー塾	手編み・水曜3B体操	クレイアート・パッチワークキルト	3B体操	
午後		気功	太極拳・こどもいけばな	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳・民謡手踊り	
15	16	17★報徳講座	18	19	20	21
午前		中央シルバー塾・ヨガ	書道・水曜3B体操	★健康講座	3B体操	
午後	敬老の日	チェアロビクス・気功	太極拳・メロディーいけばな	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳	
22/29	23/30	24	25	26	27	28
午前	★中央こども教室	火曜陶芸	手編み・水曜3B体操	クレイアート・パッチワークキルト	3B体操	
午後		気功	太極拳	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳・民謡手踊り	

～特別企画講座①②③参加者 募集～

※受付は、9月5日（木）から定員になり次第受付終了になります。

【受付時間：平日8時30分～17時00分】

【申し込み先：0244-37-2198】



市内9つの公民館だよりの
閲覧はこちらから。



※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出てください。

※講座風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ等」に掲載を予定しています。

※「こどものイラストマーク」がある講座は、キッズスペースを用意しますので、ご相談ください。

1 相馬報徳講座 第1回「御仕法巡り」～御仕法功労者墓参編～ 二宮尊徳の訓えを学び、中村藩において御仕法に尽力した功労者たちの墓参をしてみませんか？

- 日 時：9月17日（火）13:30～15:30
- 場 所：市民会館駐車場（集合場所）
※そこからバスでの移動になります。
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：20名
- 講 師：伊東 康夫さん（相馬報徳社）



★次回開催予定★

- ・第2回 10/29（火）13:30～
「報徳記に学ぶ相馬の仕法」
- ・第3回 11/26（火）13:30～
「中村藩の治水と荒至重（専八）の功績」

2 健康講座「100年 長生き食」

～第2回～ たんぱく質を優先した食事のすすめ

★専門家から具体的な食事の取り方や栄養バランスについて、詳しく学んでみませんか？

- 日 時：9月19日（木）10:00～12:00
- 場 所：中央公民館（千客万来館）1階会議室
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：20名程度
- 参加費：100円（スープ代）
- 講 師：森 由香子さん（管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士）



・管理栄養士として、医療機関をはじめ幅広い分野で活躍中。
・都内のクリニックで入院・外来患者の食事相談や栄養指導、病院食メニュー開発などの経験をもつ。



多数著書の中の1冊です。



3 理学療法士による介護予防講習会

○冷え性や身体の痛みに悩んでいませんか？

- 日 時：10月7日（月）14:00～15:00
- 場 所：中央公民館（千客万来館）1階会議室
- 対 象：市内在住の65歳以上の方
- 人 数：15名程度 ○参加費：無料
- 講 師：公立相馬総合病院の理学療法士



・今回のテーマと内容

- ①「冷え性改善運動」について
- ②骨太けんこう体操の実践
- ③質問コーナー

★この機会に健康な身体づくりしませんか。



「阿波踊り体験講座」を開催しました。

・8/5（月）「愛舞連」の皆さんを講師にお招きし、踊りの基本を学びました。阿波踊りの「鳴り物」や「踊りの姿勢」の説明を受け、男踊りと女踊りの練習をし、それぞれ自分好みの踊り方で、全体で合わせて踊りました。鳴り物や講師の掛け声が響き渡り、会場はお祭りのような楽しい雰囲気になりました。参加者は「リズムが楽しい。身体も動かせて、皆さんとも交流ができとても楽しかったです。」「阿波踊りを踊る講師の方々がカッコ良くて、ファンになりました！」などの感想がありました。



「コーヒーを楽しむバリスタ講座」を開催しました。

・5/27、6/24、7/29の月曜日に「HANACOFFEE」の遠藤貴則さんを講師にお招きし「アフリカ豆」について詳しく学びました。1回目は「おいしいコーヒーを淹れる基本」を学びました。色々な方法でドリップし、参加者が淹れたコーヒーをお互いに飲み比べました。2回目は「焙煎について」学びました。実際に焙煎し、時間と度合いの関係を学びました。3回目は「アイスコーヒーを淹れての楽しみ方」を学びました。点滴水出し法で淹れたアイスコーヒーを試飲しました。どの講座もコーヒーを楽しむ姿が見られました。

