

～特別企画講座①②③参加者 募集～

※受付は、10月7日（月）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 家庭教育講座

●子育てや親子関係などの悩みや課題をテーマに、専門家による「家庭教育講座」を開催します。
家庭教育について学びたい方など、気軽にご参加ください。

○日 時：第1回 10月19日（土）13：30～15：30



★子どもの「自己肯定感」と「数値化できない力」を育む
～大切なのは家庭内でのコミュニケーション～

・講師 大屋 弘子さん（親業訓練シニアインストラクター）

○日 時：第2回 11月2日（土）13：30～15：30



★「子どもの睡眠と健康」
～眠れる家庭の子どもたち～

・講師 高原 円さん（福島大学共生システム理工学類准教授）



○場 所：中央公民館（千客万来館）1階会議室

○対 象：家庭教育に関心のある方

○人 数：30名程度

○参加費：無料



★次回の開催予定★

●第3回「わが家の金銭教育のススメ」

●第4回「子育てに生かす
アンガーマネジメント」

「八幡公民館」・「中央公民館」合同企画講座

2 健康体操講座（全3回）～みんなで健康づくり～

●ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動をして健康寿命を伸ばしましょう！

○日 時：10月28日（月）、11月11日（月）、11月25日（月）

いずれも10：00～11：30

○場 所：八幡公民館（会議室）

○対 象：市内に居住・通勤している方・生活習慣病の発症や重症化を予防したい方

○人 数：20名程度（うち、中央公民館受付10名） ○参加費：無料

○持参物：水分補給用の飲み物 ○講 師：塙 龍太郎さん（健康運動指導士）

3 相馬報徳講座 第2回「報徳記に学ぶ相馬の仕法」

～藩内説諭と仕法実施の依頼～

○日 時：10月29日（火）13：30～15：30

○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：30名 ●参加費：無料

○講 師：遠藤 政弘さん



★次回開催予定★

・第3回 11/26（火）13：30～
「中村藩の治水と
荒至重（専八）の功績」

「地域ふれあい敬老会」を開催しました。

・9/7(土)、相馬市民会館にて「中村西部・中村中部地区ふれあい敬老会」が開催されました。

市長は挨拶の後、来場者とカラオケを2曲披露されました。その後、「クラpps相馬」のダンスと「民謡手踊り」の演技披露がありました。クラpps相馬の、下は3歳からの子ども達の可愛いらしいダンスと、民謡手踊りの息の合った演技に、会場は盛り上がりしました。

来場者からは、大きな拍手が沸き起こり楽しいひとときを過ごすことが出来ました。



民謡手踊り教室



クラpps相馬

報徳講座「ご仕法史跡巡り」を開催しました。

・9/17(火)、講師に伊東 康夫さんをお迎えし、「ご仕法功労者墓参編」を開催しました。市内にある功労者のお墓をバスで巡りながら案内説明をして頂きました。熱い中でしたが、愛宕山から始まり洞雲寺、仏立寺、蒼龍寺跡、歓喜寺を巡り2時間半のコースでした。実際の場所を案内頂き、丁寧な説明を受け、参加者は満足した様子でした。



健康講座

「たんぱく質を優先した食事のすすめ」を開催しました。

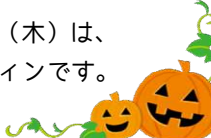
・9/19(木)、講師に森 由香子さんをお迎えし、100年長生き食「たんぱく質を優先した食事のすすめ」を開催しました。講座では、たんぱく質の重要性とその働き、たんぱく質が不足したときの影響などについて解説いただきました。また、普段の食事でたんぱく質を上手に取り入れる方法をアドバイスいただきました。最後に、「たんぱく質がとれるスープ」の試食を行い、参加者は、講義で学んだ知識をより深めることができたようです。



10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
午前		絵手紙・ヨガ	書道・水曜3B体操	女性教室	3B体操	●子ども 科学 フェス ティバル
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	
6	7	8	9	10	11	12
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	
13	14	15	16	17	18	19
午前	★ スポーツ の日	中央シルバー塾・ヨガ	書道・水曜3B体操		3B体操	★ 家庭 教育 講座
午後		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・民謡手踊り	
20	21	22	23	24	25	26
午前		火曜陶芸	手編み・水曜3体操	クレイアート・パッチワークキルト	市民まつり準備の為 教室はお休みです。	
午後		気功	太極拳	武術太極拳		
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)		
27	28	29	30	31	10/31(木)は、 ハロウィンです。 	
午前	★ パリスタ					
午後	★	★報徳講座②	太極拳	武術太極拳		
夜間	健康体操	社交ダンス	武術太極拳	琴		