



特別企画講座 参加者募集

料理講座

ぱぱっと簡単クッキング講座

日時:12月14日(土)11時～
 講師:矢作 みゆき 氏
 募集:12人程度
 場所:磯部コミュニティセンター
 参加費:1,500円(材料代)当日徴収
 準備物:お持ち帰り用容器(タッパー)



講師が目の前で
 実演調理!
 その場で試食できます

フラワーデザイン体験講座

和風モダンお正月アレンジ

日時:12月5日(木)13時30分～
 講師:上田 純子 氏
 募集:12人
 場所:磯部コミュニティセンター
 参加費:2,800円(材料代)当日徴収
 ※お申し込み時に希望の型をお選びください
 ①「ひょうたん型」②「富士山型」



ひょうたんは
 「厄除け」
 「無病息災」
 富士山は
 「末広がりの開運パワー」



お問い合わせ
 お申し込みは

磯部公民館(☎33-5561)

交通手段のない方を送迎します。
 お申し込みの際にお伝えください。

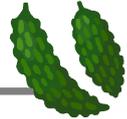
令和6年11月号

磯部公民館だより



館長チャレンジ

頂いたゴーヤで作ってみました!



ゴーヤは
 ビタミンCが豊富
 加熱しても
 壊れにくい!

ゴーヤの苦味を抜く方法...?(ハテナ)
 調べてみるとゴーヤに塩と砂糖をまぶし軽くもむと良いらしい。
 早速ゴーヤを切り、ワタとタネを取り、塩と砂糖でもんでみる。
 「どれどれ」少し時間を置いて見に行く。
 「おお!!ゴーヤから水分が出てきた!」なんとなく洗ってみる。
 (もしかしたら、ここで洗わなくても良かったのかもしれない。)
 レンジで4分くらいにセット。そっと開けてみる。「わあ~良い感じ」



ツナと鰹節トッポウ
 麺つゆ仕立て~

ありがとうございました♪

令和6年11月1日

〒979-2501
 相馬市磯部字狐穴
 647番地の4
 ☎33-5561



全公民館だよりは
 こちらから

11月の教室・講座等予定

※予告なく変更となる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					太極拳 9:30	
3	4	5	6	7	8	9
文化の日 グラウンドG 13:30	文化の日 (振替)	ピンポン 9:00 のんびり ウォーキ ング講座 9:00	カラオケ 9:30	パークG 9:00 民舞踊 9:30 お茶 13:30	太極拳 9:30	
10	11	12	13	14	15	16
グラウンドG 13:30	3B体操 9:30	ピンポン 9:00		パークG 9:00 民舞踊 9:30 ヨガ講座 13:30	太極拳 9:30	
17	18	19	20	21	22	23
グラウンドG 13:30	カラオケ 9:30 パッチワーク 9:30 ハーモニカ 13:30	ピンポン 9:00	編み物 9:30	パークG 9:00 民舞踊 9:30	太極拳 9:30	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
グラウンドG 13:30	3B体操 9:30 パッチワーク 9:30	ピンポン 9:00 トルバイント 13:30		パークG 9:00 民舞踊 9:30 オレンジカフェ 14:00	太極拳 9:30	

連続企画 手作りパン講座 開催しました

8月27日、9月24日富田かおり氏を講師に迎え昨年度から開催された人気の手作りパン講座を今回は2回開催しました。1回目は「ピザ風玉ねぎブレッド・枝豆フォカッチャ」2回目は「北欧パン・ちぎりパン」とひとつの生地で2種類のパンを作りました。

パン生地のおね方、たたき方のコツを教わりながら、みなさん手際よく進めていました。



合同企画 お菓子づくり講座 開催しました

今回は「チョコバナナロールケーキ作り」に挑戦!

9月30日、10月7日鍋木喜美恵氏を講師に迎え磯部と日立木公民館合同でお菓子づくり講座を開催しました。

人気のお菓子作り講座を出来るだけ受講して頂くため合同企画として2回(16名)開催としました。

参加者からは「大好きな鍋木先生の講座を楽しみにしてきました」「上手に出来て、雰囲気も良く楽しかった♡」など大満足の声が聞かれました。



介護予防講習会 開催されました

10月11日市高齢福祉課主催「理学療法士による介護予防講習会」が磯部コミュニティセンター大会議室で開催されました。

講師は公立相馬総合病院江井邦夫氏「冷え性と運動について」の講話や骨太健康体操の実演などを行いました。



【9月19日開催】

ハンデ戦:敬称略

順位	氏名
1位	藤田 清子
2位	佐藤 利男
3位	杉 幸男
3位	矢澤 千代子
ベストゲスト	杉 幸男 (93)
ベストゲスト	寺島 啓子 (105)
ホールインワン	狩野 安夫

【8月29日開催】

ハンデ戦:敬称略

順位	氏名
1位	坂本 郁雄
2位	菅原 喜止雄
3位	高野 幹男
4位	杉 幸男
4位	前田 延弘
ベストゲスト	杉 幸男 (93)
ベストゲスト	寺島 啓子 (104)

結果については次のとおりです。
松川浦パークゴルフ場にて開催されました。

パークゴルフ教室 月例大会



高齢者スポーツ大会 開催されました

おめでとうございます!

10月18日スポーツアリーナ そうまにて高齢者スポーツ大会が開催されました。磯部地区では「車輪梅」が参加し、それぞれの種目で大健闘!ポッチャは2位、ファッションショーでは1位、総合で第3位に入賞しました。



そば打ち体験講座 開催しました

10月20日石川一夫氏を講師に迎え普段はお仕事で公民館の講座に参加出来ない方にも体験していただけるよう日曜日に「そば打ち体験講座」を開催しました。参加者からは「平日は仕事でいけないと思っていた。そば打ちには前々から興味はあったので今回体験出来て良かった」「知り合いにそば打ちしている人もおり、退職後の趣味としたいと思った」「そば打ちはやりのがいがありました。」など喜びの声があがりました。

