



～特別企画講座①②③④参加者 募集～



※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 相馬のお魚料理教室

第2弾!

・相馬産の『ホッキ貝』を使って
家庭でもおいしく出来る
「ホッキご飯」と「ホッキの天ぷら」を作ろう!!



- 日 時: 11月19日(火) 9:30~11:30
- 場 所: 大野公民館(調理実習室)
- 対 象: 市内に居住・通勤している方
- 人 数: 16名(うち、中央は受付8名) 先着順
- ※前回6月18日(火)の参加者は申し込み出来ません。
- 参加費: 1,000円(食材費)
- 講 師: 相馬市松川浦ガイドの会(松川浦旅館の若旦那)
- 持参物: エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器
- 申込方法: 11月8日(金) 8時30分から
電話または来館にて受付します。
※欠席の場合でも、食材費はお支払い頂きます。



2 相馬報徳講座 (第3回)

「中村藩の治水と荒至重(専八)の功績」

・和算を極め、北郷代官の折にため池や用水路などに二宮仕法を実践し、後に七千石堰の改装工事で水不足が解消され、稲作の生産が安定した。その功績で南右田神社に祭神として祀られた荒至重について学んでみよう!

- 日 時: 11月26日(火) 13:30~15:30
- 場 所: 中央公民館(千客万来館) 2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: 猪狩 正志さん
- 申込方法: 11月6日(水) 8時30分から電話
または来館にて受付します。



3 からだに優しいお菓子づくり教室

～クリスマスガトーショコラづくり～
米粉・きびざとう・豆乳で作るケーキです。



「ドリップ」の
仕方も習います。
(溶けている様に
見える部分)



QRコード

- 日 時: 12月9日(月) 13:30~15:30
- 場 所: 中央公民館(千客万来館) 調理実習室
- 対 象: 市内に居住・通勤している方
- 人 数: 8名 ○参加費: 2,200円(材料費)
- 講 師: 鈴木 千穂さん(プリマヴェーラ・ミモザ店主)
- 持参物: エプロン、三角巾
- 申込方法: 11月13日(水)まで、電話・来館
QRコードにて受付します。
※定員を超えた場合は抽選とします。
※欠席の場合でも、材料費はお支払い頂きます。



4 ドライフラワーでつくるお正月飾り ～オリジナルスワッグをつくろう!～

・スワッグは、ドイツ語で「壁飾り」という意味。
・手作りのお正月飾りで良い年を迎えましょう。



とても
華やか
ですよ。

★ベースの色を(ピンク・オレンジ・ブルー・レッド)からお選びください。申し込み時にお聞きます。

- 日 時: 12月19日(木) 9:30~11:30
- 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: 20名 ○参加費: 2,800円(材料費)
- 講 師: 吉田 広さん(相馬市花遊民)
- 持参物: エプロン
- 申込方法: 11月6日(水) 8時30分から
電話・来館・QRコードにて受付します。



QRコード



【問い合わせ先】中央公民館(千客万来館) ☎0244-37-2198
【受付時間】 平日8時30分~17時00分



市内9つの
公民館だよりの
閲覧はこちらから。

11/23
土



中央公民館 第33回令和6年度 学習展

◇時間 9時30分～15時

◇会場 相馬市中央公民館(千客万来館)



(相馬市中村字北町55-1)

公民館には、楽しく学べる教室がたくさん！
新たな趣味、健康づくり、仲間づくりに、
公民館の活動をみてみませんか？

まずは、学習展に
行ってみよう♪



体験のチャンス♪
ヨガ・気功・琴
クレイアート



内容

【作品展示】1階会議室

9:30～15:00

- ◇クレイアート (体験)
- ◇こどもいけばな
- ◇メロディーいけばな
- ◇陶芸 ◇書道
- ◇手編み ◇絵手紙
- ◇パッチワークキルト
- ◇中央シルバー塾
- ◇女性教室



【実技発表・体験】2階会議室

- ◇10:00 ヨガ (体験)
- ◇10:30 民謡手踊り
- ◇10:50 チェアロビクス
- ◇11:20 オカリナ
- ◇11:45 3B体操
- ◇12:50 太極拳
- ◇13:10 琴 (体験)
- ◇13:30 気功 (体験)
- ◇14:00 社交ダンス
- ◇14:20 武術太極拳



主催：中央公民館学習展実行委員会
問合せ先：☎0244-37-2198