

令和8年度 飯豊公民館教室生大募集

問い合わせ ☎ 35-2409

公民館教室は、私たちがサポートします!!

※教室名は五十音順

1. 生け花教室・・・講師 横 和恵 先生

★毎月第2木曜日10:00～11:30

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。



2. 絵手紙教室・・・講師 古小高育久子 先生

★毎月第1, 第3木曜日9:30～11:30

身近にある自然、花、野菜、草木、置物など、何でも画材となります。皆さんも、懐かしい友人へ絵手紙を描いてみませんか。



3. 気功教室・・・講師 渡部 くに子 先生

★毎週木曜日13:30～15:30

毎日自宅でも一人で出来るような動きを主体として、体が軽く感じられる誰にでもできる簡単健康法と一緒に体験してみませんか!!



4. 3B体操教室・・・講師 門馬 元子 先生

★毎週水曜日9:30～11:00

3B体操は、ボール、ベル、ベルダーの用具を使用しての健康体操です。ぜひ、3B体操を体験してみてください!



5. 女子卓球教室・・・自主学習

★毎週土曜日13:30～15:30

和気わいわい誰でも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、地域の女性の皆様の参加をお待ちしています。



6. 女声コーラス教室・・・講師 伊集院律子 先生

★毎週水曜日13:30～15:30

“清く、明るく、のびやかに”をモットーに、これからも、のびやかな合唱をつくりあげていきたいと思います。皆様の参加お待ちしております。



7. ストレッチクラブ教室・・・講師 伊東美弥子 先生

★毎週火曜日19:00～20:30

筋肉を伸ばす柔軟体操で、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楽しくやっています。皆様の参加をお待ちしています。



8. 中高年のやさしいピアノ教室・・・講師 杜本恵美 先生

★毎月第1, 第3金曜日 9:50～11:30

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!!



9. パークゴルフ教室・・・自主学習

★毎週火曜日9:00～11:30

誰でも簡単にできるスポーツです。健康づくりストレス解消に最適です。仲間づくり、体力づくりにもってこいです。皆さんも一緒にコースに出てみませんか!!



10. 俳句教室・・・講師 大内 秀夫 先生

★毎月第3水曜日13:00～15:00

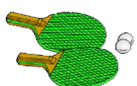
俳句は短い言葉の詩、俳句は言語が話せることが出来る人ならだれでも、できる言葉遊びです。皆さん楽しく活動しませんか。公民館でお待ちしております。



11. ピンポン教室…自主学習

★毎週月、金曜日13:15~15:15

ピンポンで笑顔と体力づくりをしてみませんか。笑顔で楽しくをモットーにしています。皆さんもいい汗を流しに来ませんか。公民館で皆様の参加お待ちしております。



12. フォーレッスン教室…講師 飯塚森和子先生

★年4回 月曜日9:30~11:30

季節に合わせてお花屋さんが教えてくれる多様なレッスンです。日常の暮らしにゆったりとお花に触れてみませんか？移動教室も計画しており、皆様の参加をお待ちしています。



13. 骨太けんこう体操教室…自主学習

★毎週月、金曜日15:30~16:30

DVDを見ながら、高齢者の方々でも無理なく、簡単に行うことができる体操です。室内での体操なので皆様快適に活動しています。皆様の参加をお待ちしています。



14. 民謡踊り教室…講師 佐久間秀子先生

★毎月第2、第3、第4金曜日9:30~11:30

相馬民謡をはじめ各地の民謡や踊りを楽しみながら聴き、踊る、若返りを目指しての教室です。身体の健康維持に人と人の交わりを楽しみながら、体を動かしてみませんか。



15. ヨーガA教室 ★毎週火曜日 9:30~11:30

午前開催の教室です。

16. ヨーガB教室 ★毎週火曜日 13:30~15:00

午後開催の教室です。



講師 太田 優子 先生

腰痛、肩こり、老化対策等に呼吸法を取り入れた運動療法です。持病のある方や体力のない人にもできる健康法です。都合の良い時間帯での参加をお待ちしています。

17. 料理教室…講師 千枝 浩美 先生

★毎月第2金曜日9:30~11:30

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、美味しいを柱にメニューを考えています。皆様の参加をお待ちしています。



◆令和8年度も公民館主催講座を開催します。

随時飯豊公民館だよりで募集します。

※主催講座参加者で移動手段のない方は、自宅より送迎します。

- ①ウォーキング・・・4、5、11月頃
- ②お菓子作り・・・6、11、12月頃
- ③お正月生け花・・・12月下旬
- ④芸術鑑賞・・・7、10月頃
- ⑤高齢者・・・6、11月PG大会、講座
- ⑥珈琲・・・9、令和9年1月頃
- ⑦スマートフォン・・・7月頃
- ⑧そば打ち・・・11月頃
- ⑨ハゼツ子・・・6~令和9年2月、飯豊小児童
- ⑩美文字・・・6、10月頃