

山上公民館開催教室一覧

令和8年4月現在

昼間の教室

紅会（舞踏）
混声合唱教室
手芸教室
俳句教室
山上元気モール教室
ニュースポーツ教室
スコップ三味線
NEW 民武の会

夜間の教室

民謡教室

休日の教室

NEW e スポーツコミュニティ



山上公民館は、市内で唯登山できる塩手山の近くにある公民館です。貸館業務や生涯学習活動、地域活動協力などの公民館事業のほか市役所の出張所として住民票・印鑑証明・戸籍関係書類の発行や公金（住民税・固定資産税・国民健康保険税など）の受け取りなどを行っています。

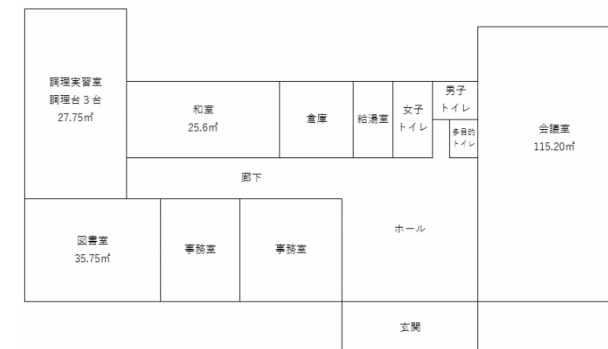
随時開催する教室

ふるさと教室
里山ハイキング教室
少年仲間づくり教室
その他各種企画講座

塩手山山開き

山上公民館 見取り図

山上公民館 配室図



各地区の公民館たより
がご覧いただけます。
左記のQRコードを
読み込んで、
アクセスしてみっぺ



民謡教室

相馬地方に唄い継がれている民謡を歌います。

- 分野 生きがいつくり
- 活動日 第2・4月曜日
- 時間 午後7時～
- 講師 渡邊 孝喜 先生
西岡 幸彦 先生
菅野 哲也 先生



スコップ三味線



スコップ三味線は、青森津軽地方の伝統的な楽器である津軽三味線を、スコップと杵抜きを使って演奏するユニークな楽器です。

- 分野 生きがいつくり
- 活動日 月末木曜日
- 時間 午前10時～
- 講師 阿久津 原子 先生
- 受講料 実費



紅会教室

踊りを通して仲間を作りましょう。

- 分野 生きがいつくり
- 活動日 第1・3火曜日
- 時間 午後1時30分～
- 講師 佐藤 ユキ 先生
- 受講料 実費



手芸教室

ペーパークラフトでカゴやバックなどを製作します。

- 分野 生きがいつくり
- 活動日 毎月第1・3月曜日
- 時間 午前9時30分～
- 講師 鈴木 マス子 先生
- 受講料 実費



俳句教室

吟行による実作で俳句という楽しみ方を学びます。
午前中は題材探し、午後から句を詠んでいます。

- 分野 生きがいつくり
- 活動日 毎月第3日曜日
- 時間 午前9時00分～午後3時
- 講師 小林 久美子 先生
- 受講料 実費



混声合唱教

発声を基礎から、学びます。
一緒に歌ってみませんか？

- 分野 生きがいつくり
- 活動日 毎週水・金曜日
- 時間 午後1時30分～
- 講師 伊藤 英夫 先生
- 会費 実費



山上元気モール

ストレッチ・脳トレ・ゲームなどを通して
仲間づくりをします。

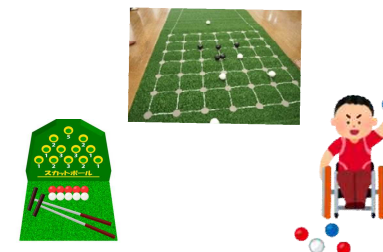
- 分野 健康づくり
- 活動日 毎月第1・3木曜日
- 時間 午前10時～
- 講師 NPO法人はらまちクラブ
杉岡 美佳さん
- 受講料 年/5000円



ニュースポーツ教室

骨太体操やスカットボール、ボッチャ、囲碁ボールなどの
ニュースポーツと呼ばれる運動をすることで、足腰を鍛えて介護
予防や頭を使って認知症予防など、みんなでわいわい楽しく運動
することができます。だれでも参加できます。

- 分野 健康づくり
- 活動日 毎月第2・4金曜日
- 時間 午前10時～
- 自主活動
- 受講料 無料



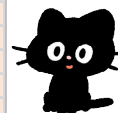
New 民武の会

相馬民謡全般の手踊り
相馬の民謡にのせて踊ってみませんか？

- 分野 生きがいつくり
- 活動日 第2月曜日
- 時間 午後1時30分～
- 講師 及川 則子 先生
- 会費 実費



2025年度開催した山上公民館企画講座は



- ・歴史教養講座
- ・歌声喫茶
- ・おさかな料理
- ・紙ヒコーキ大実験
- ・パンづくり
- ・珈琲講座
- ・からだにやさしいケーキ作り

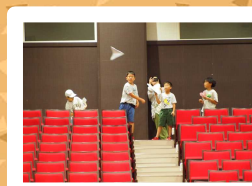
New eスポーツコミュニティ

だれでも参加OK (/・ω・)/
ボードゲームや、コンシューマーゲームコミュニティ
みんなで一緒にゲームで脳トレしよう!! (^_^)

- 分野 生きがいつくり
- 活動日 第3土曜日 (毎月1回開催)
- ※開催日はInstagramを確認ください。
- 時間 午後9時30分～
- 自主活動
- 参加日 無料



@ESPORTS_COMMUNITY





里山 ハイキング&ウォーキング



近隣の山（塩手山・鹿狼山・霊山・その他）や市内をウォーキングをします。体力健康作りに参加お待ちしております。

- 分 野 健康づくり
- 活動日 毎月第2水曜日（予定）（4月～6月、9月～11月）
- 時 間 午前9時30分～
- 自主活動
- 受講料 無料
- 公民館たよりでも随時募集してます お気軽に参加下さい



ふるさと教室

年2～3回程度、市内および近隣市町村の史跡や文化・自然・産業を訪ね見聞を広げながらふるさとの再発見につなげる目的に

- 分 野 教養コース
- 活動日 随時公民館たよりにて募集 年2～3回
- 時 間 午前9時～
- 受講料 実費



2025年度は、にほんまつ城報館・郡山市歴史情報博物館・山元町・中浜小学校・新地町役場等を見学しました。

11月23日（祝日）勤労感謝の日に
塩手山は、日本で一番遅い山開きを行います。
四季桜が咲くちょうど見ごろの時に
山開きが行われます。



塩手山麓の四季桜

塩手山登山者先着200人に記念バッジを配布しています。
山頂で撮影した写真などを、山上公民館か千客万来館で提示すれば受けとれます！



2025年
塩手山記念バッジ