

～企画講座①②③④⑤参加者 募集～

※申し込み開始日は11月6日（木）からです。問い合わせ先は用紙の下に記載しています。

※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 第3回 相馬報徳講座 「相馬充胤公とご仕法」

みちたね

ご仕法を成し遂げていった尊徳や藩士たちと
充胤公の深い関りについて学んでみませんか？

- 日 時：11月25日（火）13:30～15:30
- 場 所：中央公民館「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：猪狩 正志さん（相馬報徳社顧問）

2 健康講座



「健康診断の数値から学ぶ！」

～食事で体を整える～

日頃の食生活を見直して見ましょう♪

- 日 時：11月27日（木）10:00～11:30
- 場 所：中央公民館「1階会議室」
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：20名程度 ●参加費：無料
- 講 師：森 由香子さん
（管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士）



3 大人の社会科見学

「市内のわさび農園とウイスキー蒸留所」を
訪問しよう

- 日 時：11月28日（金）13:15～16:00
- 集合場所：中央公民館
- 行 き 先：アグリ・コア株式会社
玉野アセンド蒸留所

- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：20名 ●参加費：無料

※受付期間 11月19日（水）まで



4 第1回 家庭教育講座



子どもたちの「ネットメディア」

利用の現状と課題

～デジタル社会で大人ができること～

家庭でできる情報モラル、教育について学べます！

- 日 時：11月30日（日）10:00～12:00
- 場 所：中央公民館「1階会議室」
- 人 数：30名 ●参加費：無料
- 講 師：医療創生大学 教授「中尾 剛さん」



QR受付できます。



お子さまと一緒に
参加できます。

5 相馬のお魚料理講座「あんこう」

相馬の『あんこう』を使った”とも和え”と”どぶ汁”に挑戦！

- 日 時：12月9日（火）13:30～15:30
- 場 所：大野 公民館 ●対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：16名（中央8名、大野8名）
- 参加費：1,500円（食材費）※当日欠席の場合でも、食材費はお支払い頂きます。
- 持参物：エプロン、三角巾、持ち帰り容器
- 講 師：相馬市松川浦ガイドの会（松川浦旅館の若旦那）



お子さま
お預かり致します。

【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

★各教室に申し込みを希望する方は、平日のみ公民館事務所に
お声がけください。



市内9つの
公民館だより
の閲覧は
こちらから。

中央公民館

第34回令和7年度

学習展

◇日時 11月22日(土)

◇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)

【作品展示】

1階会議室

9:30～15:00

◇クレイアート(体験有)

◇いけばな

◇陶芸

◇書道

◇中央シニアスクール

「わの会」(活動記録)

◇手編み

◇絵手紙

◇パッチワークキルト

◇女性教室(活動記録)

【実技発表・体験】

2階会議室

①10:00 ヨガ(体験)

②10:30 太極拳

③10:50 チュアロビクス

④11:20 武術太極拳

⑤11:50 3B体操

⑥12:55 民謡手踊り

⑦13:10 社交ダンス

⑧13:30 琴(体験有)

⑨14:00 気功(体験有)

⑩14:30 オカリナ

【お料理教室】(調理室)

◇わくわくこどもクッキング

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？

主 催：中央公民館学習展実行委員会
問合せ先：☎0244-37-2198