

～企画講座①②参加者 募集～

※申し込み開始日は1月8日（木）からです。送迎の必要な方は申し出てください。
※講座写真は「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。

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は、地域の皆様のご理解とご協力のおかげで、様々なイベントや活動が無事に実施することができました。心より感謝申し上げます。

午年の本年が、皆様にとりまして大きな飛躍や成功が期待できる明るい一年となりますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。中央公民館 館長 杉 茂



① 多世代交流・家族で参加eスポーツチャレンジ！



大きな大迫力の画面で楽しみませんか？

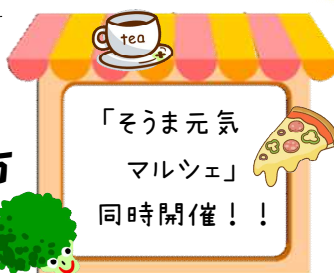
お子様からご年配の方々の参加をお待ちしています！

「太鼓の達人」「グランツーリスモ」

★初めての方でも楽しめる、簡単なゲームです！



○日 時：2月8日（日）
9:30～13:00



○場 所：市民会館（大ホール）
○対 象：市内に居住・通勤している方
○人 数：30名程度
○参加 無料・申込不要



② 家庭教育講座

第5回

LGBTQの子どもの関わり方

LGBTQについて正しく理解を深め、
家庭で実践できるポイントや、気を
つけるべきアウティングを学びます！

●日 時：2月15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：福島大学教育推進機構
准教授「前川 直哉さん」

第6回

自己表現がもたらす温かさ 「わたしメッセージ」

子どもとの大切な家庭内コミュニケーション
（聞く・話す・対立を解く）について学びます！

●日 時：2月22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：親業訓練インストラクター
「大屋 弘子さん」



★キッズスペースあります。申し込みの際、ご相談ください。



【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。



第3回 相馬報徳講座

「相馬充胤公とご仕法」を開催しました。



11/25(火)講師に猪狩正志さん(相馬報徳社)をお迎えし、第3回相馬報徳講座が開催されました。

同講座は、二宮仕法(ご仕法)に深く関わった相馬中村藩12代藩主「相馬充胤公」の生涯と功績を中心に話されました。充胤公の藩政時代、天保の飢饉などにより領内が荒廃していましたが、ご仕法を導入した結果、藩勢を回復しました。また、充胤公の功績は他藩からも評価されていたことを聞き、受講者はご仕法への理解を深めていました。



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」を開催しました。



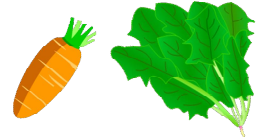
11/30(日)講師に中尾剛さん(医療創成大学心理学部臨床心理学科 教授)をお迎えし、子どもたちを取り巻くネットメディアの現状等について講座が開催されました。

子どもがネットメディアを活用する際に、親が必要な知識や、脳科学の根拠をもとに話が進められました。現在、生活の一部にあるスマートフォンやパソコンを「悪」として見るのではなく、上手に活用することが大事であると、受講者は話を聞きながら学びを深めていました。



健康講座「健康診断の数値から学ぶ！」

～食事で体を整える～を開催しました。



11/27(木)講師に森由香子さん(管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士)をお迎えし、「健康診断数値から見直す正しい食生活」をテーマとした講座が開催されました。

講座では、それぞれの検査結果に基づいた食生活の改善方法や、適正な運動を日常に取り入れることの大切さ、お酒が好きな方が尿酸値を下げるには、プリン体の多いおつまみやアルコール摂取量を減らし、小まめな水分補給を心掛ける必要があることなど説明されました。

受講者は健康な生活を送るため、検査結果を放置せずに、普段の食生活から改善に取り組むことの大切さについて学んでいました。

