



～企画講座①②③④参加者 募集～

※申し込み開始日は2月5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。

## ① 健康講座「腸内環境を整える」 食事・生活習慣の見直しを一緒に!

- 日 時: 3月2日(月) 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)



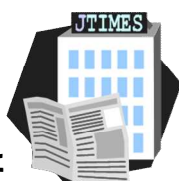
### ごみ減量化の地区説明会

- 日 時: 3月3日(火) 18:00～19:00
- 会 場: 中央公民館(2階会議室)
- 「プラスチックごみの回収見直し」  
「充電式電池及び衣類(古着)の拠点回収」
- ※問い合わせ先: 生活環境課(37-2143)



## ② 大人の社会科見学～第2弾!～ ～心踊る学びの旅へ～

- 日 時: 3月12日(木) 9:30～
- 集合場所: 中央公民館(研修室)
- 行 き 先: 福島県立美術館・福島民報社
- 対 象: 市内に居住・通勤している方
- 人 数: 18名 ○参加費: 2,500円(※2/20(金)以降申込みの方は2,800円)



「美術愛好家から初心者まで楽しめるゴッホ展」と「新聞がどう作られているのか」舞台裏を見学しよう!



## ③ スパイス講座～誰でも簡単! チキンカレーづくり～

- 日 時: 3月12日(木) 9:30～12:00
- 場 所: 中央公民館(調理室)
- 対 象: 市内に居住・通勤している方
- 人 数: 8名 ○参加費: 1,000円(材料費)
- ※当日欠席の場合でも、材料費はお支払い頂きます。
- 持参物: エプロン、三角巾 ○講 師: 蒲生 愛彩さん



- 3種類のスパイスを使い、スパイスについて学びます。
- 本格的なカレーとの食べ比べもあります。



★キッズスペースあります。申し込みの際、ご相談ください。

## ④ 相馬の自然講座～相馬の野草編～

身近にどんな野草が生息しているのか学習し、実際に中村城址付近を歩いて観察しよう!

- 日 時: 3月17日(火) 9:30～11:40
- 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: 福島県植物研究会会員 伊賀 和子さん



【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34回 中央公民館「学習展」を開催しました。\*\*\*

11月22日(土)、「第34回 中央公民館 学習展」が開催されました。当日は、262名が来場し、中央公民館で活動している27教室の「展示作品」や「実技発表」の様子を観覧しました。たくさんの方にお越しいただき、大盛況に終わりました。ご協力いただいた教室生のみなさん、ありがとうございました。

- ・1階会議室では、文化系教室生が日頃の活動を結集した作品を展示しました。来場者は、作品の素晴らしさとクレイアート教室の体験講座を楽しんでいました。
- ・1階調理室では、「こどもわくわくクッキング」の児童が調理した「おこわ」と「けんちんうどん」を販売しました。また、玄関前では、「体にやさしいお菓子作り」の講師が、米粉を使ったお菓子を販売しました。調理品を食べた来場者は、舌鼓を打ちました。
- ・2階会議室では、運動系教室生が日頃の活動の成果である実技を発表しました。来場者は、教室生は体と一緒に動かし、会場の雰囲気は大変盛り上がりしました。

### ～こどもわくわくクッキング～



「お肉を炒めている」様子

### 展示作品と実技発表の様子

### ～クレイアート教室～



「本物と間違えそうな程のリアルな大人の粘土作品」

### ～オカリナ教室～



### ～ヨガ教室(昼)(夜A)(夜B)～



ヨガを「体験中」

### ～絵手紙教室～

「季節」を題材にした作品



### 充電の冬





～プリマヴェーラ・ミモザ～

- 「からだに優しいお菓子づくり」の講師による  
”キッチンカー”でのケーキの販売もありました。  
米粉で作られている、程よい甘さのとても  
優しい味のケーキです。



～工房もくもく～

- 「工房もくもく」の機織りの実演と、  
素敵な作品の販売もありました。  
色とりどりの作品が並べられました。



～火曜陶芸～



～チェアロビクス教室～



～書道教室～



～パッチワークキルト教室～



★中央公民館教室  
〈27教室〉

文科系教室

- こどもわくわくクッキング
- 絵手紙教室
- 中央シニアスクール  
「わの会」
- 火曜陶芸教室
- 書道教室
- こどもいけばな教室
- メロディーいけばな教室
- 女性教室
- クレイアート教室
- パッチワークキルト教室
- 琴教室
- 金曜陶芸教室
- オカリナ

～気功教室～



～社交ダンス教室～



～こどもいけばな・メロディーいけばな～



～琴教室～



～手編み教室～



～3B体操(水曜)(金曜)～



～武術太極拳(昼)(夜)～



～金曜陶芸～



運動系教室

- ヨガ教室(ひる)
- チェアロビクス教室
- 気功教室
- 社交ダンス
- 水曜3B体操教室
- 太極拳教室(ひる)
- 武術太極拳教室(よる)
- 武術太極拳教室(ひる)
- ヨガ(よるA)教室
- ヨガ(よるB)教室
- 3B体操教室
- 太極拳教室(よる)
- 民謡手踊り教室

～太極拳(昼)(夜)～



～中央シニアスクール「わの会」～



～女性教室～



～民謡手踊り教室～



★気になる教室がありましたら  
お気軽に見学できますので、ぜひ  
公民館へおいでください。