



～令和5年度中村西部・中村中部地区～



ふれあい敬老会のご案内

相馬市総合福祉センター「はまなす館」多目的ホールにて

令和5年9月16日(土) 10:00～(受付は9:00から)

★アトラクション★

1. 相馬高校「相馬太鼓部」による演奏

やすきぶし

2. 「安来節」(どじょうすくい踊り)

を予定しています。どうぞ、お楽しみください!



★おねがい★

相馬市から届いた
ハガキをご持参
ください。

記念品と交換
いたします。

祝

祝

皆さまの健康と長寿をお祝いいたします。ぜひおこしく下さい!

～特別企画講座①② 参加者 募集～

※申し込み開始日は9月4日(月)からです。定員になり次第受付終了になります。

電話か来館での申し込みになります。【受付時間：平日8時30分～17時】

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出ください。

※教室風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ、LINE、ツイッター」に掲載を予定しています。ご了承ください。

① 相馬のお魚料理教室

『季節の魚の調理法』を学びます。
相馬のイナダを使った”なめろう”に挑戦!



日時：9月19日(火) 13:30～15:30
場所：中央公民館(千客万来館)調理実習室
対象：市内に居住・通勤している方
募集定員：8名 キッズスペース
ご用意します。
参加費：1,000円(材料費)
講師：相馬市松川浦ガイドの会
(松川浦旅館の板前さん)

持参物：▽持ち帰り用の容器▽エプロン
▽三角巾等▽マスク



② 相馬報徳講座

御仕法について学ぼう!

開催日時と内容

○第一回：9月23日(土) 13時30分～

『伊東軍左衛門發身の生涯と功績』

講師 伊東康夫さん

○第二回：10月7日(土) 13時30分～

『報徳記に学ぶ相馬の仕法』

～相馬領盛衰の概略と仕法との出会い～

講師 遠藤政弘さん

○第三回：11月25日(土) 13時30分～

『御仕法史跡巡り』(※施設見学)

講師 渡辺義夫さん

※(原町区まで)はマイクロバスを利用します。

場所 中央公民館(千客万来館)1階会議室

募集定員 20名(先着順)

参加費 無料



問い合わせ先 相馬市中央公民館 相馬市中村字北町55番地の1

☎0244(37)2198



市内9つの公民館
だよりの閲覧はこ
ちらから。

中央公民館子ども教室「なつやすみ体験教室」開催しました。

・7/25 (火)
松川浦ガイドの会の皆さん協力のもと「イカ」と「おにぎり」焼き体験しました。海を眺めながらの食事は最高でした。

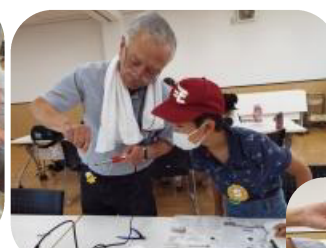


①浜焼き体験

・7/31 (月)
学校給食の栄養士さん協力のもと、学校で人気のあるメニュー3品を手作りして食べました。



②給食づくり体験



③電子工作体験

・はんだ付けは初めての子が多く良い経験になりました。

・8/5 (土)
「キッズワークショップ」の皆さん協力のもと、「手回し発電ライト」づくりに挑戦。



中央“花”工房「LEDフラワーキャンドルづくり講座」開催しました。

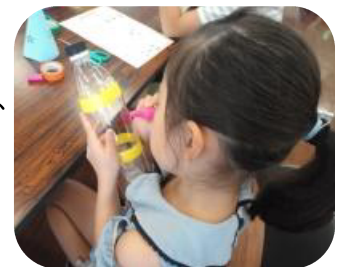
・8/3 (木) 講師に「花遊民」の吉田広氏をお迎えし、「LEDフラワーキャンドル」を作りました。4色のロウの中から好きな色を選び、そのロウにグルーガンで好きな花を張り付けていき、最後に溶かした熱いロウでをぬり固めて、完成です。LEDライトなので、玄関や寝室、仏壇などにあげるのも、人気だそうです。色々な年代の方々に参加いただき、とてもにぎやかな講座となりました。



中央公民館子ども教室「なつやすみ科学教室」開催しました。



・8/10 (木) 「ペットボトルが飛ぶ仕組みを理解し、実際に飛ばしてみよう！」の学習をしました。はじめに、グループに分かれて「ペットボトルロケット」を作ったあと、外で実際に飛ばしました。クエン酸水に重曹を入れふたをし、1人ずつ飛ばしたあと、「100mlのクエン酸水」は固定とし「重曹の量」と「角度」を変え、飛び距離の違いを学びました。とても楽しい自由研究になりました。



日	月	火	水	木	金	土
<h2 style="text-align: center;">9月の教室予定表</h2> <p style="text-align: center;">★は特別企画講座になります。</p>					1	2
午前					3B体操	★韓国語講座 ★中央子ども教室
午後					金曜陶芸	
夜間					太極拳・民謡手踊り	
3	4	5	6	7	8	9
午前		絵手紙・ヨガ★お菓子づくり講座	書道	女性教室	3B体操	★韓国語講座
午後		チェアロピクス	太極拳	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(A)	太極拳・民謡手踊り	
10	11	12	13	14	15	16
午前		火曜陶芸・中央シルバー塾	手編み★お菓子づくり講座	クレイアート・パッチワーク	3B体操	敬老会
午後		気功	太極拳・こどもいけばな	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(B)	太極拳・民謡手踊り	
17	18	19★相馬のお魚教室	20	21	22	23
午前	敬老の日	中央シルバー塾・ヨガ	書道		3B体操	★相馬報徳講座 ★韓国語講座 秋分の日
午後		チェアロピクス・気功	太極拳・メロディーいけばな	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(A)	太極拳	
24	25	26	27	28	29「十五夜」	30
午前	★パリスタ講座② ★スマホ講座	火曜陶芸	手編み	クレイアート・パッチワーク	3B体操	★韓国語講座
午後		気功	太極拳	武術太極拳		
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(B)	太極拳	