飯豊公民館だより

☎35・2409

第506号
令和８年
10月1日

令和８年度（第48回学習発表会、15回ふれあい敬老会）

飯豊みずほフェスティバル開催します！

10月24日（土）飯豊小学校体育館にて



9:30～ 開会 9:45～ 演目披露

飯豊幼稚園、3B体操、女声コーラス、民謡踊り、安来節、
日本舞踊、聖友会（三味線、尺八、太鼓）

皆様のご来場お待ちしております
抽選会も、おたのしみに～

作品展示：生け花、絵手紙、俳句、フラワーレッスン
飯豊小、幼稚園児
活動紹介：公民館教室、公民館主催講座　**飯豊公民館にて展示**

---

①講座名：第3回家庭教育講座

親子で考えるスマホ・ゲーム・AIとの付き合い方～知っておきたいネットの現状とスマホ脳～

開催日時：11月8日（日）10時～12時
開催場所：中央公民館　1階会議室
対象：子育て中の保護者および家庭教育に関心のある方、中高生
定員：30名　参加費：無料
講師：医療創生大学教授　中尾　剛　氏
申し込み方法：中央公民館に電話（37-2198）またはQRコード
申し込み期限：10月5日（月）～11月2日（月）
その他：キッズスペースあり（利用される場合、申し込み時にお話しください）

中央公民館企画講座

②講座名：第2回報徳講座　～「二宮翁夜話」に学ぶ報徳の訓え編～

開催日時：10月27日（火）13時30～15時30分
開催場所：中央公民館　2階会議室
対象：市内在住、在学及び在勤の方
定員：30名　参加費：無料
講師：相馬報徳社副会長　遠藤　政弘　様
申し込み方法：中央公民館に電話（37-2198）または来館

参加者募集！



問合せ、申込先
中央公民館　☎37-2198

リハビリテーション専門職等と連携した講習会

理学療法士による介護予防講習会開催

膝の痛み改善に向けた、骨太けんこう体操の効果とは？このポイントを掴んでLet'sチャレンジ！

日　時：１１月１２日（木）午後 2時（受付開始1時30分）～3時
定　員：１５名（市内在住の６５才以上の方）
場　所：飯豊公民館　会議室
準備物：上履きシューズ※熱中症対策のため水分補給用の飲み物をご持参下さい。
受　付：10月26日（月）～１１月６日（金）まで
申込先：飯豊公民館、または市の高齢福祉課に、電話にて申し込み下さい。

動きやすい服装で！



参加費無料



参加者募集

高齢者スポーツ大会 開催される





9月11日（金）にスポーツアリーナそうまで、相馬市老人クラブ連合会主催の高齢者スポーツ大会が開催され、「スカットボール」「囲碁ボール」「ボッチャ」の３種目で熱戦が繰り広げられました。飯豊地区からは、飯豊Aチーム、飯豊Bチームの２チームが参加し、飯豊Aチームが総合で３位入賞を果たしました。





飯豊Aチーム
総合３位入賞

はまなす館まつり







作品展示しました！

相馬市社会福祉協議会主催による「はまなす館まつり」が、9月5日（土）に、はまなす館で開催、各公民館の活動展示も行われ飯豊公民館の教室からは、絵手紙、俳句教室の皆さんの作品を展示しました。

飯豊公民館俳句教室より（8/26）

ぷっとふくスイカの種に父の影　宗形英雄

耕運機来て首傾げてもどる蟻　大内秀夫





持舘憲子先生作

令和８年　１０月の行事予定

※都合により変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
				1 絵手紙 9:30 気功13:30（和）	2 料理　9:30 中高年ピアノ9:50 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	3 社交ダンス 女子卓球13:30
4 ハゼッ子教室 施設見学	5 民生委員会9:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	6 パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ19:00	7 ３Ｂ体操 9:30 相馬チアリーダーズ18:00	8 生け花10:00 気功13:30（和）	9 民謡踊り 9:30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	10 子ども科学フェスティバル 女子卓球13:30
11	12（スポーツの日） スポーツの日	13 パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ19:00	14 ３Ｂ体操 9:30 俳句13:00(図)	15 絵手紙 9:30 気功13:30（和）	16 中高年ピアノ9:50 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	17 社交ダンス 女子卓球13:30 雅ゆう14:00～
18	19 フラワーレッスン③ ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	20 パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ19:00	21 ３Ｂ体操 9:30 女声コーラス13:00	22 民謡踊り 9:30 気功13:30（和）	23 飯豊みずほフェスティバル 準備	24 飯豊みずほフェスティバル （飯豊小学校 体育館）
25 県知事選挙	26 飯豊みずほフェスティバル後片付け ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	27 パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ19:00	28 ３Ｂ体操 9:30 女声コーラス13:00	29 気功13:30（和）	30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	31 女子卓球13:30