

生け花 特別講座「お正月生け花」

参加者
募集!

開催日：12月24日(水) お正月を華麗な
生け花で飾りましょう

時 間：午前10時～12時

場 所：飯豊公民館 和室

材料費：2,000円（当日徴収）

準備物：花ハサミ、花器、剣山、雑巾

定 員：20名程度

受 付：12月4日(木)～16日(火)

申込先：飯豊公民館（来館して申込）



※交通手段がない方のみ電話予約受け付けます。
※自宅～公民館を市バスで送迎をいたします。
申し込みの際にお伝えください。



35・2409

飯豊公民館だより

第496号
令和7年
12月1日

第3回ウォーキング教室 二本松市「霞ヶ城公園、二本松の菊人形」に行ってきました



お天気
最高一！



紅葉も菊も
きれい！

感想：普段あまり歩かないで少しつらかった。個人では分らないことガイドさんに説明して頂き良かったです。階段が多く歩くのが大変でした。格安 地域の人々との交流 いい運動になりました。天気に恵まれウォーキングには良かった。きれいな菊人形も見られ良かったです。ボランティアガイドの方も親切で良かった。ウォーキング十二本松城 菊人形を見ることが出来てよかったです。美しい菊をたくさん見れてとても良かった。天気も良く景色も最高だった。今回ガイド付で行ったことのないコースを歩くことが出来た。天気がよかったです。天気が良かったので紅葉も菊もきれいで気分がリフレッシュ出来た。ガイドさんの説明で良く理解する事ができた。本丸跡までウォーキングし城下を眺められた事。ガイド付で良かった。ガイドは必ずつけてほしい。階段が多かった。ウォーキングで頂上まで行くことが出来大変良かった。天守台までは初めてで大変良い体験が充実していてボランティアさんには感謝しています。



家庭教育講座 令和7年度 中央公民館主催

第2回

子どもと話す

性のあれこれ

12/21
日

「生理・妊娠」について、子どもとラフに、そして自然に話し合える、今どきの性に関するエトセトラを学びます！



講師：NPO法人はーぐる
代表理事 小林 さやか 様

参加者募集！

参加
無料

キッズ
スペースあり
お子様と一緒に
参加できます！

第2回 第5回
中学生・高校生
参加できます！



ありがとうございます

持館憲子先生作

◇日 時：12/21(日)13:30～15:30

◇人 数：各30名（先着順）

◇会 場：中央公民館(千客万来館)1階会議室

◇申込方法：QRコードまたは電話にて

◇問い合わせ先：0244-37-2198

飯豊みずほクラブ 秋季パークゴルフ大会 開催しました



✿入賞おめでとうございます✿

優 勝 菅原 政勝さん・岩子

準優勝 山下 利雄さん・岩子

第3位 今野 和昭さん・岩子



去る11月11日(火)松川浦パークゴルフ場で、秋季大会を開催しました。当 日は皆さん晴天の下でプレーを楽しみました。本大会は飯豊みずほクラブ(老人クラブ協議会)主催で、優勝、準優勝、3位、BB賞などの入賞者には豪華賞品を贈呈しています。来年度もまた地域の皆様の多数の参加をお待ちしています。

理学療法士による介護予防講習会 開催される



11月13日(木)飯豊公民館会議室にて開催され、25名の方が参加されました。今回は自律神経ってご存じですか?と骨太けんこう体操の追加体操と骨太おくちの体操を実演頂き、参加者で行いました。また、質問コーナーでは、足のしびれや、靴の選び方など日常の疑問など日頃の悩みの多くご意見を頂き、江井先生から運動法など解説を頂きました。最後にフレイル予防について解説頂きました。



日頃から自分に合った運動で
調子いい!毎回好評です!



公立相馬総合病院
理学療法士 江井邦夫先生

令和7年

12月の行事予定

※教室の都合により変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土	
12月 	1 	2 民生委員会9:00 お菓子作り9:30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00	3 B体操 9:30 ヨガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ 19:00	4 絵手紙 9:30 女声コーラス13:00	5 気功13:30 中高年ピアノ9:50 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	6 社交ダンス 女子卓球13:30	
7 	8 	9 フラワーレッスン④ ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00	10 パーカ 9:00(パーカ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ 19:00	11 3 B体操 9:30 生け花10:00 女声コーラス13:00	12 気功13:30 民謡踊り 9:30 料理教室 9:30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	13 社交ダンス 女子卓球13:30	
14 	15 	16 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00	17 パーカ 9:00(パーカ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ 19:00	18 3 B体操 9:30 女声コーラス13:00 俳句教室9:00(図) クラップス相馬18:00	19 絵手紙 9:30 民謡踊り 9:30 中高年ピアノ9:50	20	
21 	22 	23 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00	24 パーカ 9:00(パーカ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ 19:00	25 3 B体操 9:30 生け花特別講座10:00 ハゼッ子④9:00 女声コーラス13:00	26 気功13:30 民謡踊り 9:30 絵本と食 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	27 女子卓球13:30	
28 	29 	30 今年も公民館事業に参加、ご協力をいた だき誠にありがとうございました。 来年もよろしくお願ひ申し上げます。	31 	飯豊公民館俳句教室より(11/19) 散歩道いま刈終し田の匂い 宗形英雄 立冬の風の浦面や陽の反り 横山トシ子			