



参加者を募集します

どの地区の方でも
お申込み頂けます



磯部公民館だより

令和7年12月号

令和7年12月1日
☎33-5561
〒979-2501
磯部字狐穴
647-4

全公民館だより
が見れます



頭の体操 健康まあじゃん 講座

毎月開催!

わからなくても な～んか楽しい

【講師】鈴木 裕 氏

【募集】16人程度

【参加費】無 料

12月 15日(月)13:30～

1月 19日(月)13:30～

2月 16日(月)13:30～

3月 16日(月)13:30～



個性が光る 館長と クレイクラフト 講座

好評につき 12月も開催決定!

粘土で可愛いモノづくりしませんか?

12月10日(水) 9:30～

12月11日(木) 9:30～

12月11日(木) 13:30～

12月12日(金) 9:30～

12月12日(金) 13:30～

【材料費】
200円

企画講座

音楽に合わせて楽しく運動しましょ♪

チェアロビクス 体験講座

椅子を使った
エクササイズ
です☆



日時 12月10日(水) 13:30～

講 師 荒川 朋子 氏

場 所 磯部コミュニティセンター

人 数 12人程度

準備物 飲み物、上履き、ヨガマットまたはバスタオル

参加費 無料

図書室に「本」が入りました

相馬市家庭教育講座

冬休み子ども企画講座

東部・日立木・磯部

中央公民館主催講座

子どもと話す 性のあれこれ

日時:12月21日(日)10時～

講師:NPO法人は一ぐる

代表理事 小林さやか氏

場所:中央公民館 1F会議室

定員:30名

入場:無料

申込方法

QRコード

または電話

(☎37-2198)



スケート体験教室

アイスリンク仙台

日時:令和8年1月6日(火) 9:00 磯部公民館

申込方法:QRコードまたは電話(33-5561)



定員30名

(小学3年生～6年生)

参加費

1,300円(当日)

12月の教室・講座等予定

※変更となる場合があります

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|--|--|--|--|---|----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | カラオケ 9:30 パッチワーク 9:30 ハーモニカ 13:30 | ピンポン 9:00 卓球 13:30 | | パークG 9:00 民舞踊 9:30 お茶 13:30 | 太極拳 9:30 卓球 19:30 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| グラウンドG 13:30 | 3 B体操 9:30 | ピンポン 9:00 卓球 13:30 お菓子作り講座 9:30 | クレイクラフト9:30 チェアロビクス13:30 | パークG 9:00 民舞踊 9:30 クレイクラフト 9:30 クレイクラフト 13:30 | 太極拳 9:30 卓球 19:30 クレイクラフト 9:30 クレイクラフト 13:30 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| グラウンドG 13:30 | カラオケ 9:30 パッチワーク 9:30 ハーモニカ 13:30 健康まあじゃん 13:30 | ピンポン 9:00 卓球 13:30 | 編み物 9:30 磯部小学校 Xmasリース作り 13:00～ | パークG 9:00 民舞踊 9:30 | 太極拳 9:30 卓球 19:30 | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| グラウンドG 13:30 | 3 B体操 9:30 | ピンポン 9:00 卓球 13:30 トールペイント 13:30 | | パークG 9:00 民舞踊 9:30 健康座談会 14:00 | 太極拳 9:30 卓球 19:30 | |
| 28 | 12月の季語 名残の空 冬至梅 柚子湯 寒烏賊(かんいか) 寒鯉(かんごい) | | | | | 公民館は 12/27～ 1/4まで 休館します |

磯部小中学校合同「波潮祭」

10月25日 磯部小学校体育館において、磯部小中学校合同『波潮祭』が開催されました。小学生によるミュージカルは「11ぴきのねこ」。猫耳をつけた生徒たちが生き生きと動き、聞き取りやすい大きな声でセリフを言っていました。

中学生は
劇や総合
発表を披露

観客参加の
2択クイズも
ありました♪



最後の閉祭式では、小中学生全員と民舞踊教室生による「手踊り」を披露し、地域のつながりを感じる事が出来る素敵な舞台となっていました。



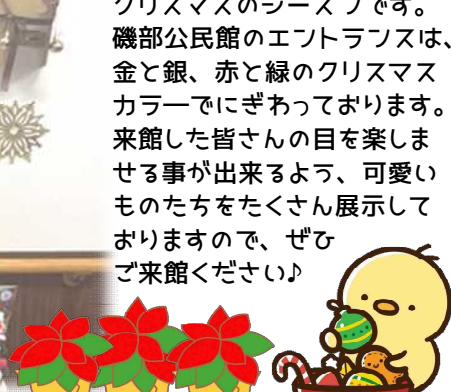
フライパンで作る 手作りパン講座

10月30日 鈴木千穂氏を講師を迎え、身体に優しい素材で作る米粉のピザを作りました。オーブンを使わず手軽に作れてすごいいい!と参加者から大好評でした。



館長のひとりごと

ハロウィーンが終わりいよいよクリスマスのシーズンです。磯部公民館のエントランスは、金と銀、赤と緑のクリスマスカラーでにぎわっております。来館した皆さんの目を楽しませる事が出来るよう、可愛いものたちをたくさん展示しておりますので、ぜひご来館ください♪



のんびり ウォーキング講座

11月19日開催 のんびりウォーキング「定義如来西方寺」この場所は傾斜も少なく歩くペースも自分で調整できるため、体力に自信がなくても参加して頂けたようです。参加者からは「歩く機会をありがとう」「また参加したい」との声を頂きました。



相馬市介護予防講習会

11月4日公立相馬総合病院理学療法士 江井邦夫氏を講師に迎え「自律神経ってご存じですか?」というテーマでお話をいただきました。



自律神経を整えるには『ストレス発散・生活のリズムを安定させる・適度な運動をする』という話を、参加者は熱心に聞き入っていました。



館長とクレイクラフト講座



11月までの開催で計24回参加者は延べ100名超え! 回数を重ねるごとに難しい作品にも挑戦する方続出! 可愛いものを自分で作れる楽しさと満足感は格別です♪ 皆さま本当に上手です!



健康 まあじゃん講座



好評につき毎月開催している「健康まあじゃん講座」満足度アンケート調査では「頭を使い脳の活性化になる」「皆さんとお話できて楽しい」「少しずつ覚えてきた嬉しい」「先生も親切」「今後も続けて」などのコメントを頂きました。