

# 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

## 頭の体操 健康まあじゃん 講座

毎月開催!

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~

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



## 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



## 図書室に「本」が入りました



## 相馬市家庭教育講座

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法人はーぐる  
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)



## 冬休み子ども企画講座 東部・日立木・磯部

## 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)



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



## 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 パッチワーク ハーモニカ	9:30 9:30 13:30	ピンポン 卓球	9:00 13:30	パークG 民舞踊 お茶	9:00 9:30 13:30	
7	8	9	10	11	12	13	
グラウンドG	13:30	3B体操	9:30 卓球 お菓子作り講座 9:30 13:30	9:00 13:30 9:30 13:30	パークG 民舞踊 クレイクラフト クレイクラフト クレイクラフト クレイクラフト	9:30 19:30 9:30 19:30 9:30 13:30	
14	15	16	17	18	19	20	
グラウンドG	13:30	カラオケ パッチワーク ハーモニカ 健康まあじゃん	9:30 9:30 13:30 13:30	ピンポン 卓球	9:00 9:30 9:00 13:00~	編み物 磯部小学校 Xmasリース作り	9:30 19:30
21	22	23	24	25	26	27	
グラウンドG	13:30	3B体操	9:30 卓球 トールペイント	9:00 13:30 13:30	パークG 民舞踊 健康座談会	9:00 9:30 14:00	
28							
グラウンドG	13:30						

12月の季語

名残の空 冬至梅 柚子湯 寒鳥賀 (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



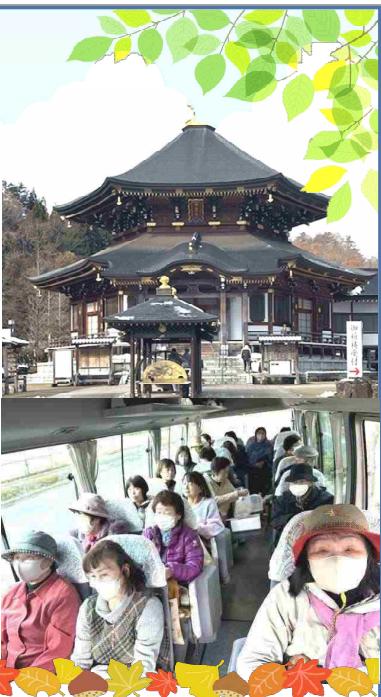
観客参加の  
2択クイズも  
ありました♪

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。



## 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。

## 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  
作れてすごくいい!と  
参加者から大好評でした。



## 館長とクリエイクラフト講座

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♪  
皆さまお本当に上手です!



## 館長のひとりごと



ハロウイ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。  
来館した皆さんのお目を楽しま  
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♪



## 健康 まあじyan講座

好評につき毎月開催して  
いる「健康まあじyan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。