



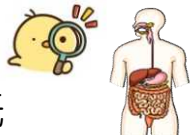
初めての方も大歓迎！参加・受講してみませんか？

『ヤクルト出前講座 健康教室・腸活』

9/16

季節の変わり目も元気に乗り切る！
お腹から高める「免疫力」アップ講座
～今日から始める「美腸」～

- 日 時…9月16日(水)10:00～11:30
- 場 所…日立木公民館 2階会議室
- 定 員…15名
- 参加費…無 料
- 講 師…菅野みどり氏
(ヤクルト販売(株)宅配部市場開発課)
- 内 容…お腹には腸内細菌がいっぱい！クイズを交えた楽しいお話でお腹を元気に！
- 持ち物…飲み物



『お菓子作り講座』 抹茶のシフォンケーキ

9/28

香り高い抹茶を生地に練り込んだ、
ふんわりと軽くてしっとりとした食感の
ケーキをつくりましょう！

- 日 時…9月28日(月)9:30～11:30
- 場 所…日立木公民館 調理室
- 定 員…8名
- 参加費…1,600円(材料代)
- 講 師…鍋木喜美恵氏
(新地町あじさい店主)
- 内 容…抹茶のシフォンケーキ
- 持ち物…エプロン・三角巾・マスク
持ち帰る箱

※申し込み開始日…8月7日(金)より



日立木公民館だより

令和8年
8月1日



ニュースポーツ体験講座『モルック』

9/30

体力や筋力よりも、「狙う正確さ」や「戦略」が勝敗を分けます。

- 日 時…9月30日(水) 9:30～11:00
- 場 所…日立木公民館 2階会議室
- 講 師…相馬市スポーツ推進委員
- 参加費…無 料
- 定 員…15名程度
- 持ち物…飲み物、上履き、動きやすい服装



モルックって？
木製の棒(モルック)を投げて、木製のピン(スキット)を倒して、先に「50点ピッタリ」になるように得点した方が勝ち！

※申し込み
問い合わせ先
日立木公民館
☎0244-
35-2901
※交通手段
のない方は公
用車にて送
迎(自宅⇄公
民館)します
ので申し込み
の際にお伝え
ください。

日立木地区ふれあい敬老会のお知らせ

- *日 時…9月12日(土) 9:30より(受付は9:00より行います。)
 - *場 所…道の駅そうま『体験実習館』
 - *主 催…日立木地区ふれあい敬老会実行委員会
 - *内 容…地区の方々による催し物をご覧ください。
- ※9月初めに市役所より案内のハガキが届きますので当日受付に提出してください。記念品(饅頭)と交換します(交換時間9:00～11:30)。



開催
しました～

日立木・八幡公民館合同企画講座 子どもゼリー作り講座(7/4)



良くかき混ぜて！



砂糖とアガーを混ぜながら…



美味しそう～
お土産出来上がり！

講師に吉田涼子氏をお迎えし、七夕にピッタリのゼリー作りを開催しました。出来上がった4個のブルーゼリーの上に星の形をしたナタデココをのせたら、とても涼しげで美味しそうでした。ミニパフェ2個も自分で生クリームを絞って、サクランボやチョコをのせて飾り付けしていき、楽しく仕上げていました。”楽しかった～。また、やってみたい”との声も多く聞かれました。

『和菓子作り講座』 練り切り(6/17)



どれも美味しそう～



蒲生愛彩氏を講師にお迎えし、日本の伝統的な和菓子である「練り切り」作りに挑戦しました。

生地作りから始まり丸めた生地にあんを入れて包み、スプーンや粘土ベラなどを使い好きな形に整形していきました。

ウサギと花の形が出来ました！

『美術鑑賞講座』 (6/22)



1枚の不思議な葉っぱの出会いはじめたそうです。



飯坂町にある「リトリートアートミュージアム福島」と「片岡鶴太郎美術庭園」へ行ってきました。葉っぱの切り絵アーティスト、リトさんの繊細な技術に驚き、そして夢のある優しい作品を見て癒やされてきました。

『スパイス講座』ジンジャーエール作り(6/29)

講師に畑中昌子氏をお迎えし、6種類のスパイスを煮込むだけで簡単に出来る「ジンジャーエール」作りを開催しました。「そば粉のガレット」も美味しく出来上がり、試食しながら会話も弾んでいました。



スパイス6種類を煮込みました。



ガレット出来上がり！



出前講座『ごみ処理とリサイクル』 (7/15)

市の出前講座を利用して、4月からの変更点を主に説明してもらいました。参加者からは“説明



がわかりやすく、資源物の種類がより明確になった。不安な点が解決した。”などの声がありました。

《今後の予定》

- ・10月5日(月)…福島民報出前講座
「脳活新聞脳トレ講座」
- ・10月7日(水)…お菓子作り
- ・10月19日(月)…大人だって社会科見学
- ・10月29日(木)…男の料理体験講座



貸館で行っている下記の教室は、いつでもどなたでも、無理なく楽しく参加できます。健康維持のために始めてみませんか？

◎貸館日程

チェアロビクス8/7、8/21(金)10:00
バランスボール教室8/5、8/19(水)14:00
スキット教室8/12、8/26(水)14:00

8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1 / 8
	夏休み体験教室 13:00(相馬港)	夏休み体験教室 10:00(給食づくり) 3B体操教室9:30 民生委員会13:00	パークゴルフ教室8:30 区長会9:00 敬老会実行委員会 10:30	園芸教室9:30 絵手紙教室13:30	そば打ち教室9:00	
9	10	11	12	13	14	15
		山の日	パークゴルフ教室 8:30	書道教室13:30 		
16	17	18	19	20	21	22
		3B体操教室9:30	パークゴルフ教室8:30 健康マージャン講座 9:30	園芸教室9:30 絵手紙教室13:30		母子草教室 13:00
23	24	25	26	27	28	29
	書道教室13:30 民謡教室13:30	美術鑑賞講座9:30 (福島市) 3B体操教室9:30	パークゴルフ教室 8:30	スポーツウェルネス 吹矢講座9:30		母子草教室 13:00
30	31					
	民謡教室13:30	※教室の日程は変更の場合がありますので、不明な点は各教室の委員長さんに確認してください！		8月	ここから、市内各公民館の『公民館だより』が見られます。	