

企画講座 参加・受講生募集

※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。

日立木公民館だより

☎0244
 (35)2901
 令和8年
 3月1日



いくつになっても、「へ〜！」は人生を若返らせる 第1回 ふるさを歩こう 大人だって社会科見学 4/3

- 日 時 4月3日(金)9:30出発
- 行き先 ①旧堀切邸(福島市)、②道の駅伊達の郷りょうぜん(伊達市)
 ③玉野アSEND蒸留所(玉野)
- 定 員 20名(定員になり次第締め切り)
- 参加費 400円(いちごサイダー代)
- 昼 食 道の駅伊達の郷りょうぜんにて各自
- 申し込み開始日 3月9日(月)より
 ※道の駅りょうぜんでは、SDGs「フードロスをなくそう！
 いちごサイダー誕生物語」の講話を聞きます。



いちごサイダー

この味、自分で打つから「特別!!」 全2回 そば打ち体験講座 4/17、24

- 日 時 4月17日(金)、24日(金)9:30~11:30
- 場 所 日立木公民館 2階会議室
- 定 員 5名(2回とも参加できる方)
- 参加費 1,500円(粉代1回750円×2回分)
 ※欠席の場合でも粉代はいただきます。
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、
 そば持ち帰り用の箱(30cm幅程度のもの)
- 講 師 桑折 孝雄氏

初心者
 大歓迎



<次回の企画講座> 「春を見つけよう!気まま山歩」
 日時:4月27日(月) 行先:半田山自然公園(伊達郡桑折町)

笑いヨガ体験講座

2月18日、講師に宮原けい子氏をお迎えして最近ブームになっている「笑いヨガ」を11名が体験しました。

「笑い」でストレス軽減でき、身体に色々な効果をもたらすそうです。ゲラゲラ筋を鍛えて、たくさん笑って健康になりましょう〜。皆さん、今日は何回笑いましたか?

お腹が振動してますか〜



イエ〜イ!



ホホハハ!



小学生は1日
 300回位笑うらしいです



はまなす館カフェ『健康座談会』

バチ使いが上手です!



パーフェクト狙って〜



モルックに挑戦!
 1本倒そ〜か?…複数倒そ〜か?

2月6日、相馬市社会福祉協議会主催により「健康座談会」が開催されました。ニュースポーツとeスポーツで3種類のゲームをチーム対抗でおこない、熱い戦いが繰り広げられ脳トレにもなったようでした。



【令和8年度 開講予定教室一覧】

開催予定教室名	開催曜日	開始時間	講師
～生きがいくりコース～			
◇書道教室	第2・4木曜日	13:30	志賀 正
◇民謡教室	第1・3月曜日	13:30	伏見とみ子
◇園芸教室	第1・3木曜日	9:30	荒 一
◇生け花教室	第4金曜日	13:30	小丸 君子
◇料理教室	第4水曜日	9:30	中野 静代
◇そば打ち教室	第2金曜日	9:00	桑折 孝雄
◇絵手紙教室	第1・3木曜日	13:30	古小高育久子
◇パッチワーク教室	第2・4月曜日	9:30	鈴木 麗子
◇ペーパークラフト教室	第1・3火曜日	9:00	鈴木 マス子
～健康コース～			
◇3B体操教室	毎週火曜日	9:30	石黒 礼子
◇パークゴルフ教室	毎週水曜日	8:30	中野 斉兵衛
◇ハイキング教室	年4回程度		※今年度募集なし
～教養コース～			
◇すみれ学級	年2～3回実施		自主活動
◇高齢者学級	年2～3回実施		自主活動
◇母子草教室(子どもの習字)	第3・4土曜日	13:00	鈴木麗子・小丸君子

中央公民館 『企画講座』のお知らせ 申込み先:中央公民館 ☎0244-37-2198

①「楽しく学ぶ、終活講座」
～相続対策や遺言書作成を学びます
●日 時:3月19日(木)10:00～11:30
●場 所:中央公民館
●参加費:無 料

②歴史講座
「戊辰戦争の戦跡を巡る～仙境の戦～編」
●日 時:3月28日(土)10:00～14:30
●場 所:丸森・新地方面
●参加費:無料(昼食は「大内いきいき交流センター」で各自)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	区長会9:00	ペーパークラフト9:00 3B体操教室9:30 民生委員会14:00	パークゴルフ教室8:30 ゴミ減量化 地区説明会18:00	絵手紙教室13:30 書道教室13:30	男の料理体験講座 9:30	
8	9	10	11	12	13	14
	パッチワーク9:30	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	そば打ち教室9:00	母子草教室 13:00
15	16	17	18	19	20	21
	民謡教室13:30	ペーパークラフト9:00 3B体操教室9:30	パークゴルフ教室8:30 美術鑑賞講座 (福島市)9:30	園芸教室9:30 絵手紙教室13:30	春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
	パッチワーク9:30 書道教室13:30 民謡教室13:30	3B体操教室9:30	春休み子どもキャン ドル作り9:30 パークゴルフ教室8:30 料理教室9:30		生け花教室13:30	母子草教室 13:00
29	30	31				



※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！

ここから、市内各公民館の『公民館だより』が見られます。

