

## 企画講座【東邦銀行による相続・遺言書講座】

日時 11月14日(金) 10:00～

場所 玉野公民館 大会議室

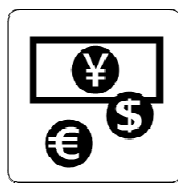
講師 東邦銀行職員

参加費 無料

申込方法 電話・来館等

※相続に関する「お悩み」ございませんか？

皆さんと一緒に解決しましょう！！



## 企画講座【理学療法士による介護予防講習会】

日時 11月28日(金) 14:00～

場所 玉野公民館 大会議室

対象者 相馬市在住 65歳以上の方

参加費 無料

持ち物 上履きシューズ、飲み物

申込方法 電話・来館等

内容

◎テーマ 「自律神経ってご存じですか？」

骨太けんこう体操も行います。



## 企画講座【しめ縄飾り】講座

日時 12月3日(水) 10:00～

場所 玉野公民館 大会議室

講師 松田 美千代 さん

参加費 1000円

持ち物 はさみ、ニッパー

申込方法 電話・来館等

内容

館長手作りしめ縄にお花を飾ります。丸型と八の字型をご用意しております。個人ごとの花材は異なります。

※問合先：電話・来館等 11月10日(月) まで

出来上がりイメージ



市民まつりが11月2日(日曜日)の午前9時から午後3時に開催

玉野から玉野アセンド蒸留所も参加します。

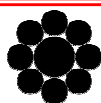
出展する場所は「市民ひろば(市民会館駐車場)」です。



## 中央公民館からのお知らせ

申し込み・問合せ先

中央公民館 37-2198



### 報徳講座

相馬充胤公とご仕法

日時 11月25日(火)

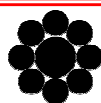
13:30～15:30

場所 中央公民館

1階会議室

講師 相馬報徳社

猪狩正志さん



### 相馬のお魚料理教室

地元産「あんこう」を使った料理

日時 12月9日(火)

13:30～15:30

場所 大野公民館

調理室

講師 松川浦ガイドの会

参加費 1500円



### 家庭教育講座

「子どものネットメディア利用の現状と課題」～デジタル社会で大人ができること～

日時 11月30日(日)

10:30～12:00

場所 千客万来館

1階会議室

講師 医療創生大学

教授 中尾剛さん

# 広報たまの

玉野公民館  
☎34-2001

第249号  
令和7年  
11月1日



市内の公民館だ  
よりがご覧頂け  
ます。QRコード  
を読みとってぜ  
ひご覧ください。

## 「秋の社会科見学」実施

10月8日(水) 19名の参加者が東北地方整備局小名浜港湾事務所の案内で相馬港クルーズ、伝承鎮魂祈念館、福島県水産資源研究所を見学しました。晴天に恵まれ、楽しかったとの声もあり大好評でした。

いざ！乗船



伝承館でのビデオ鑑賞



浜の駅にて昼食

どうだ☺

アワビ・ホシカレイの稚魚



## 「明治安田生命フレイル講座」実施

10月16日(木)12名の参加。「フレイル予防編」を勉強しました。フレイルチェックをした後に指先体操や脳トレ(間違い探し)、ベジチェックや血管年齢測定を行いました。フレイル予防は、**社会への参加、栄養のとれた食事、筋力UPの運動**です。日頃の生活に取り入れましょう。

指先体操



講師：河久保 淳さん



ベジチェック王



血管年齢王



## 「相馬のお魚料理講座」実施

9月30日(火)、大野公民館で開催された講座に、玉野から2名が参加し、ヤナギダコを使った「ピリ辛和え」と「ガーリックソテー」を作りました。



1日は省略

| 日                                    | 月   | 火                                    | 水   | 木                          | 金   | 土   |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|----------------------------|---|---|
| 2                                    | 3   | 4                                    | 5   | 6                          | 7   | 8   |
| パークゴルフ<br>10:00                      | 文化の日<br> | 区長会9:00<br>健康マージャン<br>13:00          |  | 民生児童委員会9:00<br>ラージボール13:30 |   |  |
| 9                                    | 10  | 11                                   | 12  | 13                         | 14  | 15  |
| 骨太けんこう<br>体操10:00<br>パークゴルフ<br>10:30 | 骨太けんこう<br>体操10:00<br>オレンジカフェ<br>10:30   | 健康マージャン<br>13:00                     | クラフトテープ<br>バック作り<br>10:00   | ラージボール<br>13:30            | 企画講座<br>相続・遺言<br>東邦銀行<br>10:00  |   |
| 16                                   | 17  | 18                                   | 19  | 20                         | 21  | 22  |
| パークゴルフ<br>10:00                      | 骨太けんこう<br>体操10:00<br>脳トレ<br>10:30   | 健康マージャン<br>13:00                     | ちょこっとダンス<br>9:00<br>曲：真っ赤な太陽  | ラージボール<br>13:30            |  |   |
| 23                                   | 24  | 25                                   | 26  | 27                         | 28  | 29  |
| パークゴルフ<br>10:00                      | 振替休日<br> | スコップ三味線<br>10:00<br>健康マージャン<br>13:00 |  | ラージボール<br>13:30            | リハビリ<br>テーション<br>講習会<br>14:00   |   |
| 30                                   | <div>11月の予定</div> <div>《今月の変更》</div> <div>骨太けんこう体操が第3月曜日 10時からに！！お間違いのなくお越しください。</div>      |                                      |   |                            |   |   |
| パークゴルフ<br>10:00                      |   |                                      |   |                            |   |   |

