

3/25(土)  中央公民館こども教室 
相馬のいちごを使ったお菓子づくりを開催

市内の小学生16人が、和田の朝摘みの新鮮ないちごを使った『カップショートケーキ』づくりに挑戦しました。みんな先生の話をしっかり聞き、班ごとに相談しながら楽しく完成させました。いちごのピューレを混ぜたピンクのホイップに、こどもたちは、「可愛い♡」と大喜びしていました。使った調理器具も自分たちで洗い、後片付けまでしっかりとしてくれて、とても楽しい調理実習となりました。



中央公民館職員一同

各利用新年
 人生活し度
 室百てい
 ます動年
 のの時
 で支代だ
 、援とて
 お魅力よ
 軽れるう
 にある努
 中央現め
 公民特別、
 館企心豊
 にお講か
 越座の生
 し、活
 催催し
 を充い
 実ける
 させよう、

新年度のご挨拶









中央公民館だより

令和5年
 4月1日
 第94号

上から

- ・いちご
- ・いちごピューレ
- ・ホイップ
- ・シリアル
- ・スポンジ

みんな、
 ごだわって
 盛り付けていました。

日	月	火	水	木	金	土
						1
午前	 <h2 style="text-align: center;">4月の教室予定表</h2> <p style="text-align: center;">★は特別企画講座になります。</p>					
午後						
夜間						
2	3	4	5	6	7	8
午前		絵手紙・ヨガ(昼)	書道	女性教室	3B体操	
午後		チェアロピクス	太極拳	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳・民謡手踊り	
9	10	11	12	13	14	15
午前		火曜陶芸・中央シルバー	手編み	クレイアート・パッチワーク	3B体操	
午後		気功	太極拳・こどもいけばな	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳・民謡手踊り	
16	17	18	19	20	21	22
午前		中央シルバー・ヨガ(昼)	書道		3B体操	
午後	★ スマホ講座	チェアロピクス・気功	太極拳	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳・民謡手踊り	
23/30	24	25	26	27	28	29
午前	★	火曜陶芸	手編み	クレイアート・パッチワーク	3B体操	★こども教室
午後	★ 相馬のお魚料理	気功	太極拳	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳	★スパイス講座

特別企画講座 参加者募集

※募集期間は4月6日(木)から定員になり次第受付終了になります。

【受付時間:平日8時30分~17時】

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出ください。

スマートフォン教室 Season 1

○ スマートフォンの基本操作を中心に学習する講座です。※全3回

日時:4月17日、5月22日、6月19日(月曜日)
13:30~15:30

場所:中央公民館(千客万来館)1階会議室

対象:市内に居住・通勤している方

人数:6名程度

参加費:無料



- ※ どの通信会社をお使いの方でも、参加は可能です。
- ※ 希望する方には、防災メールやマイナンバーカード申請手続き等をお手伝いも可能です。
- ※ スマートフォンの貸し出しも可能です。

中央公民館・大野公民館共同開催

相馬のお魚料理教室

『季節のお魚の調理法』を学びます。

グリルを使って焼魚に挑戦!

鰯、鱈、石巻魚など



日時:4月24日(月)13:30~15:30

場所:大野公民館 調理実習室

対象:市内に居住・通勤している方

人数:8名

参加費:1,000円(材料費)

講師:相馬市松川浦ガイドの会
(松川浦旅館の板前さん)

持参物:▽持ち帰り用の容器

▽エプロン▽三角巾等▽マスク



中央公民館こども教室

かしわもち作り&昔あそび体験

その1 みんなで「かしわもち」を作ろう!

その2 「昔あそび」をたのしもう!



日時:4月29日(土)10時~12時

場所:中央公民館(千客万来館)

対象:小学1年生~6年生

人数:16名

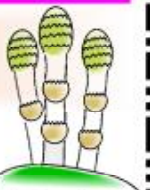
持参物:エプロン・三角巾

参加費:500円(当日持参)



共催:NPO法人相馬生活文化応援隊
スタッフがかしわもちの作り方やコマ回し、
けん玉などの遊び方を教えてくれます。

スパイス講座



スパイス&ハーブ!!!

身近にある薬草などについて学びます。

「身近にある薬草について学びます」

ヨモギはハーブの女王、ドクダミは十薬と言われ10の効果があります。

雑草と言われ嫌われ者NO.1のスギナも、実はミネラルの宝庫とも言われています。

そんな身近な薬草の効果効能や活用方法を一緒に学びましょう。

日時:4月29日(土)13:30~15:30

場所:中央公民館(千客万来館)

対象:市内に居住・通勤している方

人数:10名程度

参加費:無料

講師:畑中昌子(薬草コーディネーター)

持参物:筆記用具

問い合わせ先

相馬市中央公民館 相馬市中村字北町55番地の1

☎0244(37)2198