

～特別企画講座①②③参加者 募集～

※受付は、7月8日（月）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00分】

【申し込み先：0244-37-2198】



市内9つの公民館だよりの
閲覧はこちらから。



※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出てください。

※講座風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ等」に掲載を予定しています。

※「こどものイラストマーク」がある講座は、キッズスペースを用意しますので、ご相談ください。

1 夏のキャンドルアート講座

灯すと気泡が「キラキラ」！
癒しの時間を楽しみませんか？

☺海モチーフの「ジェルキャンドル」と
可愛い☺「スイーツキャンドル」を作りますか？

- 日 時：7月26日（金） 9:30～11:30
- 場 所：中央公民館（千客万来館）2階会議室
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：16名
- 参加費：1,800円（材料費）
- 講 師：田中 利恵さん（キャンドルテラスSeaMoon）

※蝋を使いますので、汚れの気になる方は、エプロンや汚れてもいい服装で来てください。

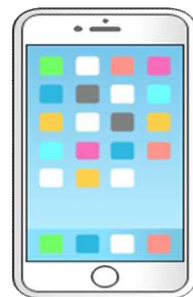


「飯豊公民館・中央公民館」合同企画講座

2 スマートフォン講座「初級編」

・基本の操作を中心に学習する講座です。
テキストを見ながら、分かりやすく教えてくれます。

- 日 時：7月24日（水）、8月6日（火）13:30～15:30（全2回）
 - 場 所：飯豊公民館
 - 対 象：市内に居住・通勤している方
 - 人 数：12名（中央6名・飯豊6名）
 - 参加費：無料
 - 持参物：スマートフォン（お持ちで無い方は、貸出もいたします。）
- ※どの通信会社をお使いでもご参加頂けます。



●防災メールの他、
市公式ホームページや
市公式ライン（LINE）の登録を
お手伝いいたします。

3 “本場徳島”相馬初！阿波踊り体験講座

○初心者でも楽しめます♪
○運動不足解消！リハビリ体操にも♪
（腰痛に良いと言われています）

- 日 時：8月5日（月） 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：30名程度
- 参加費：無料
- 講 師：「愛舞連」のみなさん（南相馬市で阿波踊りを楽しんでいる方々）



鳴り物
（三味線、
太鼓、笛）の
生演奏で、
踊れます！
鳴り物体験も
出来ます！

大野・中央公民館合同企画講座

相馬のお魚料理教室



「ホッキ貝」を開催しました。

・6/18(火)大野公民館にて、講師に「松川浦ガイドの会」の若旦那を迎え、ホッキ貝の調理法を学びました。下処理の方法を講師が見せたあと、実際に教室生が実践し、ホッキご飯を炊いている間に、ホッキの天ぷらと今回はアオサの天ぷらも揚げました。教室生からは「自己流でやっていたので、コツを教えて頂いて良かった」など、とても満足の声が多くありました。



健康講座「100年長生き食」

「第1回 上手な塩分の取り方」を開催しました。

・6/3(月)講師に森 由香子さんを迎え、「減塩」をテーマに、健康寿命を伸ばすための食生活について、話を聞きました。参加者に、しょうゆ水(体液と同じ濃度の食塩量)を飲んでもらい、その感じ方(「甘いか」「しょっぱいか」「美味しいか」)で、普段塩分をどれだけ取っているかが分かるという説明がありました。減塩スープの試食もあり、「減塩」は、生活習慣病予防を含め、健康的な生活を送るために欠かせないとても大切な事だと、改めて知る機会となりました。第2回は9月に予定しています。ぜひご参加ください。



スパイス講座「おとなのジンジャーエール」を開催しました。

・6/22(土)講師に畑中 昌子さんを迎え、「ジンジャーエール」の作り方を学びました。初めに講師から、使用するスパイスの特徴や効能の説明があり、その後ジンジャーエールの仕込みをしました。当日作ったものは一晩寝かせるため、講師があらかじめ用意したジンジャーエールを試飲しました。さらにハーブの手作りお菓子を食べながら、野草についての話もあり、スパイスについて理解を深めることが出来ました。教室生は、「スパイスの香りに包まれ、講師の明るさで、とても楽しい時間を過ごせました。」と、それぞれに仕込んだジンジャーエールを持ち帰りました。明日が楽しみです！



7月の教室予定表

★は特別企画講座になります。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前		絵手紙・ヨガ(昼)	書道・水曜3B体操	女性教室	3B体操	
午後		チェアロビクス	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	
7	8	9	10	11	12	13
午前		火曜陶芸・中央シルバー	手編み・水曜3体操	パッチワーク・クレイアート	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	
14	15	16★歴史講座	17	18	19	20
午前	海の日	中央シルバー・ヨガ(昼)	書道・水曜3B体操		3B体操	
午後		チェアロビクス・気功	太極拳・メロディーいけばな	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	
21	22	23	24★スマートフォン①	25	26	27
午前		火曜陶芸	手編み・水曜3体操	パッチワーク・クレイアート	3B体操★キャンドルアート	
午後		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	
28	29	30	31	「クーリングシェルター」開設 10月23日(水)まで ○熱中症対策として、クーリングシェルターを開設しています。 暑い日は公民館で涼みませんか(^▽^)		
午前	★ パリスタ 講座					
午後			太極拳			
夜間		社交ダンス	武術太極拳			