

～特別企画講座①参加者 募集～

※申し込み開始日は3月5日（水）からです。問い合わせ先は用紙の下に記載しています。

※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

春のキャンドルアート講座 「アロマキャンドル」と「カヌレキャンドル」づくりしませんか？



○瓶入りのアロマキャンドルは、好きなお花と香りを選べます。美味しそうなカヌレキャンドルは、トロ〜リクリームとフルーツで美味しくデコレーションします。



- 日 時：3月24日（月）9:30～11:30
- 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：12名程度
- 参加費：2,000円（材料費）
- 持参物：エプロンか汚れてもいい服装
- 講 師：田中 利恵さん（キャンドルテラスSeaMoon）
- 申し込み方法：来館または電話かQRコードでの受付となります。



★春休みにぜひ、お子様も一緒にご参加ください！

QRコード



家庭教育講座 子育てに生かす 「アンガーマネジメント」 開催しました。

2/8（土）、講師に新妻 直恵さん（NPO法人きぼう副理事長兼統括所長）をお迎えし、参加者23名が、子育て中に感じる「怒り」のコントロールの仕方や対処法を学びました。怒りに任せた行動をしないためのテクニックやコツ、タイプ別診断で自分のタイプを認識しました。参加者は、「怒りは悪ではないことを知った。上手くコントロールすることが大事だと分かった。」とこれからの生活に活かしていきたいと話していました。

相馬市民講座 「おいで塾」 ～相続編～開催しました。

2/20（木）、福島地方法務局、東邦銀行の職員をお迎えし、参加者12名が相続について学びました。誰もががいは直面するかもしれない相続問題について、参加者は真剣な眼差しで聞き入っていました。



相馬の自然講座 「野鳥編」開催しました。

2/21（金）、遠藤 政弘さん（日本野鳥の会南相馬代表）を講師に、参加者46名が当館初めての自然講座を受講し相馬の野鳥について学びました。パワーポイントを用い（分かりやすい資料をもとに）「野鳥の分類や種類」「相馬で見られる野鳥」など映像を使って詳しく説明がありました。参加者は大変満足した様子でした。



【問い合わせ先】中央公民館（千客万来館）☎0244-37-2198

【受付時間】平日8時30分～17時00分



市内9つの
公民館だよりの
閲覧はこちらから。

令和7年度 中央公民館定期教室

教室生募集

- ・中央公民館で活動している次の定期教室について、新年度の受講生を募集いたします。
- ・受講をご希望される方は、**中央公民館の窓口で『受講申込書』に必要事項の記入**をお願いします。
- ◎対象者：原則として、相馬市民または市内の事業所に勤務している方
- ◎受付時間：午前8時30分から午後5時15分まで
- ★問い合わせ先：相馬市中央公民館【担当：指導係 ☎0244-37-2198】



教室名	講師	開催週・曜日	区分	時間	受講料のめやす【参考】
こどもわくわくクッキング	蒲生 愛彩	第3 月曜	夕方	15:45~17:00	1,000円/回 (初回は容器代別途300円お支払い頂きます。)
絵手紙教室	自主活動	第1 火曜	午前	9:30~11:30	学習展開催時に徴収するようになります。
ヨガ教室【昼】	五十嵐 紘子	第1・3 火曜	午前	10:00~11:30	1,500円/月 ※出欠に関わらず
中央シニアスクール	自主活動	第2 火曜	午前	9:30~11:30	必要に応じて講師謝礼が発生することがあります。
火曜陶芸教室	川村 正幸	第2・4 火曜	午前	9:30~11:30	1,000~2,000円/月 (生徒数によります)
チェアロビクス教室	荒川 朋子	第1・3 火曜	午後	13:30~15:00	1,000円/月【500円/回】
気功教室	渡部 くに子	第2・3・4 火曜	午後	13:30~15:30	2,500円/月、その他
社交ダンス教室	古川 勲	毎週 火曜	夜間	19:00~21:00	3,000円/月
書道教室	遠藤 利男	第1・3 水曜	午前	9:30~11:30	3,000円/月
手編み教室	自主活動	第2・4 水曜	午前	9:30~11:30	なし
水曜3B体操教室	田島 徳子	毎月4回 水曜	午前	10:00~11:30	18,000円/年、体操用具代
太極拳教室【昼】	杉本 礼子	毎週 水曜	午後	13:30~15:30	2,000円/月
こどもいけばな教室	佐藤 玲子	第2 水曜	夕方	16:00~17:00	花代：800円/回
メロディーいけばな教室	持館 憲子	第3 水曜	夕方	16:00~17:00	花代：1,500円/回
武術太極拳教室【夜】	杉本 田鶴子	毎週 水曜	夜間	19:00~21:00	2,000円/月
女性教室	自主活動	第1 木曜	午前	9:30~11:30	必要に応じて講師謝礼が発生することがあります。
クレイアート教室	阿部 洋子	第2・4 木曜	午前	9:30~11:30	1,000円/月 その他材料・道具代等で500円程度
パッチワークキルト教室	内藤 ミチ子	第2・4 木曜	午前	9:30~11:30	1,000円/月、その他各自作品の生地代等
武術太極拳教室【昼】	伏見 みつい	毎週 木曜	午後	13:30~15:30	2,000円/月
琴教室	中島 裕子	毎週 木曜	夜間	18:30~20:30	3,000円/月、 爪購入の場合は5,000円程度
ヨガ教室【夜A】	五十嵐 紘子	第1・3 木曜	夜間	19:00~20:30	1,500円/月 ※出欠に関わらず
ヨガ教室【夜B】	五十嵐 紘子	第2・4 木曜	夜間	19:00~20:30	1,500円/月 ※出欠に関わらず
3B体操教室	石黒 礼子	毎月4回 金曜	午前	10:00~11:30	18,000円/年、その他体操用具代
金曜陶芸教室	川村 正幸	第1・3 金曜	午後	13:30~15:30	1,000~2,000円/月 (生徒数によります)
オカリナ教室	白石 洋子	第2・4 金曜	午後	13:00~15:00	12,000円/年 ※オカリナの貸し出しはありません。教本とオカリナは別途
太極拳教室【夜】	杉本 礼子	毎週 金曜	夜間	19:00~21:00	2,000円/月
民謡手踊り教室	佐久間 秀子	毎月3回 金曜	夜間	19:00~21:00	2,000円/月

●見学も出来ますので、お気軽にご参加ください。