

企画講座の募集 高血圧予防(減塩料理) 「健康料理講座」

今年度の健康料理は、高血圧予防料理(減塩料理)を実施します。年々味の濃い料理を作っていましたが、美味しく減塩料理を学んで見ませんか?

- ◆日 時 2月19日(木)9:30~
- ◆場 所 八幡公民館 調理室
- ◆定 員 12名(先着順)
- ◆参加費 1,000円
- ◆準備物 エプロン・三角巾
- ◆講 師 千枝浩美 先生
- ◆申込先 八幡公民館
☎(35)-2408



* 交通手段のない方には送迎を行います、気軽にご相談ください。



市民会館で 「ひなめぐり」を開催します

八幡公民館教室(和布教室)で日頃から手縫いの作品を敬老会・公民館まつりなどに飾っていました。今回市民会館に「ひなかざり」を飾ることになりました。手の込んだひな飾りを一生懸命制作しました。ぜひ、ご覧をお願いします。

- ◆日 時 2月22日(日)9:30開場
10:00開演
- ◆場 所 市民会館 多目的ホール
- ◆問い合わせ先 相馬商工会議所
☎(36)3171



八幡公民館だより

令和8年
2月1日
☎ 35-2408



令和7年度の全公民館だよりのQRコードです。ご利用ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		ハ-ゴルフ 3B 体操 9:00 9:30	はつらつ健康体操 13:30 公民館運営審議会 13:30 夜の卓球19:00		卓球 フルート 13:30	9:30 9:30 民生児童委員会 9:30
8	9	10	11	12	13	14
衆議院選挙 	ハ-モニカ 13:30	ハ-ゴルフ 3B 体操 9:00 9:30	建国記念の日 歌声 夜の卓球19:00		卓球 フルート 13:30	水墨画 9:30
15	16	17	18	19	20	21
生花 18:00	和布 9:30	ハ-ゴルフ 3B 体操 9:00 9:30	はつらつ健康体操 13:30 健康料理9:30 はまなす館 カフェ 14:00 夜の卓球19:00		卓球 区長会 13:30 フルート 13:30	華の道太極拳 9:30 9:30
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日 ハ-モニカ 13:30	ハ-ゴルフ 3B 体操 安来節 9:00 9:30 13:30	はつらつ健康体操 13:30 本格焙煎 コーヒー 9:30 夜の卓球19:00		卓球 フルート 13:30	華の道太極拳 9:30

企画講座

八幡公民館と日立木公民館合同で 木工ワークショップ開催しました

12月26日(金)の冬休みに小学生11名の参加により木工ワークショップを日立木公民館で開催しました。『低学年でも上手に出来、楽しめました。なかなか体験活動をさせてあげられないので、このように楽しい企画を考えていただきありがとうございました』と、感想がありました。今後、してみたいことは、木工教室でイスづくりなどの意見がありました。



「八幡地区防犯協会」からの お知らせ

偽警察自警報

**それは詐欺 お金を それは詐欺
要求する
警察はありません
最寄りの警察署に
必ず確認の電話を
してください。**

相馬警察署

今すぐ検索

POLICEアプリふくしま

中央公民館自然講座・健康講座募集

◆場 所 中央公民館 1階会議室

◆参加費 無料

申込先 中央公民館 ☎(37)2198

自然講座では「相馬の野草編」中村城趾周りの遊歩道の一部を散策しながら野草の紹介や説明をしていただきます。健康講座では「腸内環境を整える」です。

自然講座◆日 時 3月17日(火)9:30~

健康講座◆日 時 3月2日(月)10:00~

※交通手段のない方には送迎を行います。

親子で楽しく「お菓子づくり講座」 を開催しました

1月18日(日)に5組の親子の参加により講師に錦木喜美恵先生を迎えてお菓子づくりを開催しました。今回はサブレサンドショコラ(花の形もかわいいショコラづくしのサブレ)とアマンディーヌ(アーモンドの風味が味わい深いクッキー)をつくりました。

とてもおいしく
いただきました。



はまなす館力フェ 「健康座談会」を開催します

社会福祉協議会主催の「はまなす館力フェ」健康座談会を開催します。健康チェックでは野菜の摂取量や血液年齢チェックを行います。ぜひ、自分の数値を確認して下さい。

◆日 時 2月19日(木)14:00~

◆場 所 八幡公民館 会議室

◆講 座 ニュースポーツを楽しもう
TVゲーム

eスポーツで脳トレ&若返り♪

◆座談会 實践！地域集いの場のつくりかた

◆参加費 無料

◆定 員 20名(先着順)

◆申込先 相馬市社会福祉協議会
☎(36)5033



生活環境課

「地区説明会」について

生活環境課よりゴミ減量化のための市の新たな取組について、住民の皆さんにご理解いただき、円滑に進めて行くために「地区説明会」を実施します。

- ・プラスチック資源物分別回収品目の見直し
- ・充電式電池及び衣類(古着)の拠点回収

◆日 時 3月13日(金) 18:00~19:00

◆場 所 八幡公民館 会議室