

八幡公民館だより

令和8年
4月1日
☎ 35-2408

令和8年度公民館教室生募集

新規申込は、4月1日(水)～22日(水)まで「参加申込書」を受付けています。

生きがい作りコースは、料理・水墨画・生花・歌声・和布・ハーモニカ・フルート・安来節の8教室で、健康づくりコースはウォーキング・パークゴルフ・3B体操・はつらつ健康体操・卓球・夜の卓球・華の道太極拳の7教室になります。趣味に健康に公民館教室で有意義に過ごしませんか。

*4月の教室は自主学習になります。

フチミュゼ

相馬市図書館にて八幡公民館の水墨画教室生がフチミュゼに5月1日から1ヶ月間作品を展示します。ぜひご覧ください。

水墨画教室に入会希望の方は、八幡公民館にお申込み下さい。下の作品は、7年度の敬老会・公民館まつりの作品です。



健康料理

2月19日(木)に、企画講座「健康料理講座」を開催しました。

高血圧・心臓疾患予防について講義の後、調理実習を行いました。

①高血圧を引き起こす主な要因は、塩分の取り過ぎ・肥満・運動不足・ストレス等、一般的には、B M I が 22 のときは、最も病気にかりにくく、25 以上のとき、生活習慣病にかかるリスクが高まります。

B M I をチェックしてみよう。
身長 × 体重 ÷ 身長²

②血圧をコントロールする
③少量の塩分を食す
④おろし菜を食す
⑤等量の講義を受けました。



令和8年度の全公民館だよりのQRコードです。ご利用ください。



4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30	夜の卓球 19:00	卓球 9:30 フルート 13:30	民生児童委員会 9:30
5	6	7	8	9	10	11
		パークゴルフ 9:00 3B体操 9:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30	美術鑑賞講座 9:00 夜の卓球 19:00	卓球 9:30 フルート 13:30	
12	13	14	15	16	17	18
	和布 9:30 ハーモニカ 13:30	パークゴルフ 9:00 3B体操 9:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30	夜の卓球 19:00	卓球 9:30 フルート 13:30	華の道太極拳 9:30
19	20	21	22	23	24	25
生花 18:00		パークゴルフ 9:00 3B体操 9:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30	夜の卓球 19:00	卓球 9:30 フルート 13:30	華の道太極拳 9:30
26	27	28	29 昭和の日	30		
	ハーモニカ 13:30	パークゴルフ (開) 9:00 3B体操 9:30 区長会 13:30 安来節 13:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 18:30			

令和8年度そば打ち教室開催について

そば打ち教室を開催します。

香りの良いそば粉を使って、そばの打ち方を学習します。ご自分で打ったそばを美味しくいただいて見ませんか。

◎ 開催日(全8回)9時～

5/13・5/20、7/8・7/15、10/7・10/14、12/9・12/16

◎場 所 八幡公民館 会議室

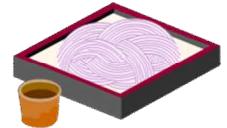
(欠席の場合、そば粉をお持ち帰りいただきます。)

◎参加費 1回分750円(5月・7月・10月・12月に2回分をいただきます)

◎定 員 10名(定員になり次第締め切ります)

◎持ち物 エプロン、三角巾、タオル(手拭き、ふきん)、マスク
そば持ち帰り用の箱(30cm幅程度のもの)

◎講 師 桑折 孝雄 先生



企画講座を覚えて

はまなす館カフェ 健康 座談会

2月19日に社会福祉協議会主催の健康座談会を開催しました。

モルックやスカットボール・太鼓の達人等ニュースポーツやeスポーツで脳トレと若返りを体験

しました。
とても楽しいひとときを過ごしました。



パリスト講座

1月と2月においしい珈琲を楽しむ「パリスト講座」を学びました。1月には、おいしいコーヒーを淹れる基本を学びました。(生豆)(焙煎)(抽出)いろいろなドリップの方法を、そして、パプアニューギニア豆の味や香りの特徴を知りました。中煎りと中深煎りコーヒーを試飲し、ドリップしたものを互いに飲み比べました。

2月には、手網焙煎を実際に実施し、ドリップしお互いに飲み比べをしました。とても楽しく良い経験をさせて頂き、ありがとうございました。との感想がありました。



中央公民館歴史講座『相馬の歴史講座』

相馬野馬追いの歴史について

日時：令和8年5月16日(土) 10:00～

場所：はまなす館(多目的ホール)

講師：南相馬市博物館 学芸員 佐藤 義典 氏

定員：50名(先着順)

参加費：無料

問合せ先：中央公民館 ☎37-2198

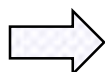
被害にあわないための心得

1. いらぬものは、きっぱり断る!
2. 契約を急がされても、その場で契約しない!
3. うまい話、理解できない話に乗らない!
4. 商品・サービスの内容や価格を、他社のものと比較検討する!
5. 不審な電話や訪問があったら、消費者ホットライン188と警察に連絡する!
6. 地域ぐるみで見守り、被害をふせよう!

☆一人で悩まず、早めに相談しましょう☆

福島県消費生活センター 024-521-0999 月曜日～金曜日 9:00～18:30 第4日曜日 9:00～16:30

WEBからも相談できます



消費者ホットライン 188(イヤヤ)

悪質商法撃退の合言禁

いりません! /断ります! /帰ってください!