

～特別企画講座①②③（④⑤は裏面へ記載）参加者 募集～

※受付は、6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。

★中央公民館・大野公民館「合同特別企画講座」

① 相馬のお魚料理教室

- 日 時：6月18日（火） 9:30～11:30
- 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：16名 ○参加費：1,000円（食材費）
- 講 師：相馬市松川浦ガイドの会の若旦那
- 持参物：エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器
- ※欠席の場合でも、食材費はお支払い頂きます。



・相馬産の

『ホッキ貝』で、
家庭でもおいしく出来る
「ホッキご飯」と
「ホッキの天ぷら」
を作ろう！！



② スパイイス講座 ～おとなのジンジャーエール～

●スパイスを使って、自分好みのジンジャーエールづくりに挑戦しませんか？

- 日 時：6月22日（土） 10:00～12:00
- 場 所：中央公民館（千客万来館）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：500円（食材費）
- 講 師：畑中 昌子さん（ナチュラルフードコーディネーター）
- 持参物：エプロン、三角巾、マスク
- ※欠席の場合でも、食材費はお支払い頂きます。



③ からだに優しいお菓子づくり教室

・米粉を使ったシフォンケーキです。
身体に優しいお菓子づくりしませんか？

- 日 時：6月25日（火） 9:30～11:30
- 場 所：中央公民館（千客万来館）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：1,500円（食材費）
- 講 師：スイーツデザイナー-chihoさん
- 持参物：エプロン、三角巾、マスク
- ※欠席の場合でも、食材費はお支払い頂きます。

グルテンフリー

白砂糖
不使用

・小さな
お子さんの
「おやつ」にも
ピッタリです！



相馬の歴史講座



4 中村藩の都市整備

～文政十二年中村城下町絵図～

●中村藩は、いかにして城下町を築いていったのか？

・絵図を参照しながら、城下町がどのように構築されたのか。また、現在の街並みと見比べて、どのように変遷していったのか読み解いてみませんか？★城下町絵図の製本をお土産にお渡し致します！



○日 時：6月29日(土)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：南部 孝之さん

5 奥相三十三観音巡り

～相馬市にある9つを巡る旅～

・1715年頃に隠居した相馬昌胤公が、西国三十三所観音礼拝にならって相馬領内の著名な33ヶ所の観音菩薩を選んで、札所として定めたことが由来となっています。



○日 時：7月16日(火)10:00～15:00

○場 所：市民会館駐車場(集合場所)

※そこからバスでの移動になります。

○対 象：市内に居住・通勤している方

○人 数：20名

○参加費：1,540円(昼食代)ホッキご飯です。

※昼食代は申し込み時にお預かりします。

○講 師：渡辺 義夫さん

相馬の歴史講座「相馬野馬追」

～甲冑から見る野馬追～を開催しました。

・5/18(土)講師に「渡辺 義夫さん」をお迎えし、初めに甲冑の役割や歴史、次に古絵ハガキにて野馬追における甲冑の歴史の説明を受けました。続いて、甲冑を実際に着付けしながら部品の説明がありました。最後に歴史資料収蔵館へ出向き展示してある甲冑の見学をしました。



着た感想：とても重く、兜は頭がガクガクとなる程の重さでした。

中央”花工房”

「フラワーバスケットアレンジ」を開催しました。

・4/30(火)講師に「花遊民」の吉田広さんをお迎えし、季節の花を用いて、また母の日も近いことから、カーネーションを主役にした「フラワーバスケット」を作りました。お花を刺す時の「基本的な配置」や「バランスの良い高さ」など、詳しいアドバイスを受け、自分だけのステキな作品を作ることができました。



6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	7	8
午前	★	絵手紙・ヨガ(昼)	書道・水曜3B体操	女性教室	3B体操	
午後	健康	チェアロビクス	太極拳	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間	講座	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・水曜3B体操	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★お魚料理教室	19	20	21	22
午前		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	スパイス
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	講座
23/30	24	25★お菓子教室	26	27	28	29
午前		火曜陶芸	手編み・水曜3B体操	クレイアート・パッチワーク	3B体操	★
午後	★	気功	太極拳	武術太極拳	オカリナ	相馬の
夜間	パリス	社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳	歴史
	講座					講座