

山上公民館 開催教室一覧

令和5年2月現在

昼間の教室

- 生け花教室
- 紅会（舞蹈）
- 混声合唱教室
- 手芸教室
- 高砂舞踏教室
- 俳句教室
- フラ教室
- 山上元気モール教室
- 料理教室
- ニュースポーツ教室

夜間の教室

- 民謡教室



山上公民館のHPがで
きました。

左記のQRコードを
読み込んで、
アクセスしてみま
せ。



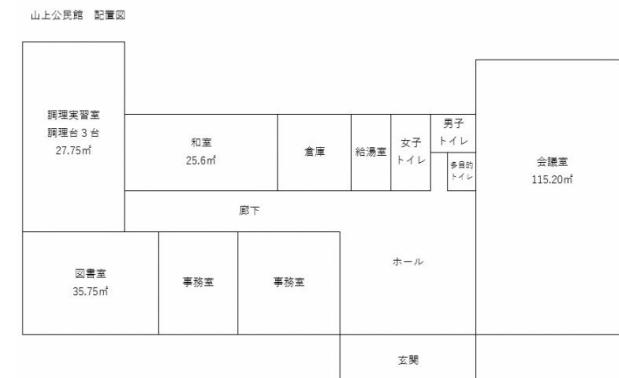
山上公民館は、市内で唯登山できる塩手山の近くにある公民館です。貸館業務や生涯学習活動、地域活動協力などの公民館事業のほか市役所の出張所として住民票・印鑑証明・戸籍関係書類の発行や公金（住民税・固定資産税・国民健康保険税など）の受け取りなどを行っています。



随時開催する教室

- ふるさと教室
- 里山ハイキング教室
- 少年仲間つくり教室
- そば打ち教室
- その他企画講座
- 塩手山山開き

山上公民館 見取り図



民謡教室

相馬地方に唄い継がれている民謡を歌います

- 分野 生きがいづくり
- 活動日 第二・四月曜日
- 時間 夜間 19:00~20:00
- 講師 渡邊 孝喜 先生
西岡 幸彦 先生
菅野 哲也 先生



紅会教室

踊りを通して仲間を作りましょう

- 分野 生きがいづくり
- 活動日 第1・3火曜日
- 午後1時30分~
- 講師 佐藤 ユキ 先生
- 受講料 実費



生け花教室

季節の花を活け、花のある生活を楽しみましょう。

- 分野 生きがいづくり
- 活動日 第三水曜日
- 時間 午前9:30~
- 講師 若松 広美 先生
MOA美術財団 MOA山月光輪花
- 受講料 お花代 1000円



フラ教室

フラのリズムにのせて、踊ります。初心者大歓迎

- 分野 健康づくり
- 活動日 第1・2・3月曜日
(祝祭日お休み・代替第4月曜日)
- 時間 午前10時~
- 講師 佐藤 清子 先生 (エ・フラ・マイ キヨ)
- 受講料 実費



手芸教室

ペーパークラフトでカゴやバックなどを製作します。

- 分野 生きがいづくり
- 活動日 毎月第1・3月曜日
- 時間 午前9時30分～
- 講師 鈴木 マス子 先生
- 受講料 実費



俳句教室

吟行による実作で俳句という楽しみ方を学びます
午前中は題材探し、午後から句を詠んでいます

- 分野 生きがいづくり
- 活動日 毎月第3日曜日
- 時間 午前9時00分～15時
- 講師 西内 俊和 先生
- 受講料 実費



混声合唱教室

発声を基礎から、学びます。
一緒に歌ってみませんか？

- 分野 生きがいづくり
- 活動日 毎週水・土曜日
- 時間 午後1時30分～
- 講師 伊藤 英夫 先生
- 会費 実費



料理教室

自宅では中々作らない料理に挑戦します。
現在 休講中

- 分野 いきがいづくり
- 活動日 毎月第3木曜日
- 時間 午前9時00分～
- 講師 千枝 広美 先生

お休み中



山上元気モール

ストレッチ・脳トレ・ゲームなを通して仲間づくりをします。

- 分 野 健康づくり
- 活動日 毎月第三木曜日
- 時 間 午前10時～
- 講 師 NPO法人はらまちクラブ
杉岡 美佳さん
- 受講料 年/2000円



ニュースポーツ教室

骨太体操やスカットボール、ボッチャ、囲碁ボールなどのニュースポーツと呼ばれる運動をすることで、足腰を鍛えて介護予防や頭を使って認知症予防など、みんなでわいわ楽しく運動することができます。

- 分 野 健康づくり
- 活動日 毎月第2・4金曜日
- 時 間 午前10時～
- 自主活動



高砂会 踊

踊りを通して仲間つくりをします
みんなで一緒に日本舞踊を踊りましょう

- 分 野 健康づくり
- 活動日 每月第2・4木曜日
- 時 間 午後1時30分～
- 自主活動
- 受講料 実費



ふるさと教室の様子



少年仲間つくり教室 陶芸・化石レプリカ作り・親子料理教室



里山ハイキング

近隣の山（塩手山・鹿狼山・靈山・その他）に登って自然に親します。体力健康作りに参加お待ちしています。

- 分野 健康づくり
- 活動日 毎月第2水曜日（予定）（4月～6月、9月～11月）
- 時間 午前9時30分～
- 自主活動
- 受講料 無料
- 公民館たよりでも随時募集しています お気軽に参加下さい



11月23日（祝日）勤労感謝の日に
塩手山は、日本で一番遅い山開きを行います。
四季桜が咲くちょうど見ごろの時に
山開きが行われます。



塩手山麓の四季桜

塩手山登山者先着200人に記念バッジを配布しています。
山頂で撮影した写真などを山上公民館か、千客万来館で提示すれば受け
とれます！（R5・2月現在バッジあり）



塩手山記念バッジ

ふるさと教室

年2回程度、市内および近隣市町村の史跡や文化・自然・産業を訪ね見分を広げながらふるさとの再発見につながる目的にふるさと教室を開催しています

- 分野 教養コース
- 活動日 隨時公民館たよりにて募集
- 時間 午前9時～
- 受講料 実費

2022年度は 東日本大震災・原子力災害伝承館
七ヶ宿ダムに行きました。



随時開催する教室

- 少年仲間作り教室
- そば打ち教室
- その他 企画講座

2022年度開催した企画講座

- スマートフォン講座
- 自筆証書遺言書保管制度&わたしと家族の「そぞく」講座
- お菓子ケーキ作り教室
- 美味しいコーヒー飲み方講座
- eスポーツ交流会（予定3/19）