



## ～特別企画講座①②参加者 募集～

- ※募集期間は令和6年1月9日（火）から定員になり次第受付終了になります。
- 電話か来館での申し込みになります。【受付時間：平日8時30分～17時00分】
- ※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。
- ※教室風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ、LINE等」に掲載を予定しています。ご了承ください。
- ※「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ています。申し込みの際に、ご相談ください。



★こどもイラストマーク

## ① スマートフォン講座

基本操作を中心に学習する講座です。※全3回

テキストを見ながら、分かりやすく教えてくれます。



○日 時：令和6年 1月22日、2月19日、3月18日（全て月曜日）

- 主な内容 - 13:30～15:30

第1回「基本動作・文字入力」 第2回「カメラ・インターネット」 第3回「アプリ・マップ」

○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：無料



※どの通信会社をお使いの方でも、参加頂けます。 ※スマートフォンの貸出もいたします。  
※防災メールの他、市公式ホームページや市公式ライン（LINE）の登録をお手伝いいたします。

## ② 楽しく学ぶ、エンディングノートの活用講座

～明日へのメッセージ！エンディングノートの作成のすすめ～

★これからのことをもつとしっかり考えたい★

★家族に託したい・残したい★

安心した生活をおくるために、エンディングノートの”記録の仕方”を学びます。



○日 時：令和6年 1月22日（月）13:30～15:30

○場 所：中央公民館（千客万来館）2階会議室

○対 象：市内に居住・通勤している方

○人 数：15名程度

○参加費：無料



保険やお金のこと家族で  
相談していますか？



～中央“花”工房～

「クリスマスリース（ハーブムーンリース）づくり」を開催

・11月30日（木）、講師に「花遊民」の吉田広さんをお迎えし、「クリスマスリース」をつくりました。まず、一人一人好きな「オーナメント」を選んだ後、講師からオーナメントの付ける位置やバランス、盛り方などコツを教えてくださいました。参加者の皆様は「自分好みのデザインで、クリスマスらしくできて、想像以上のできてました」と喜んでいました。



～中央こども教室～

「クリスマス工作」を開催

・12月3日（日）、今回は、空き容器を利用した「エコ工作”SDGs”」で、お家に飾れる「ランタン」と「スノードーム」をつくりました。とってもすてきな作品ができました。工作後、サンタさんから「わたあめ」のプレゼントもあり、とても楽しい時間になりました。



～中央美文字講座を開催～

・11月15日（水）、22日（水）、29日（水）の3週に渡り、講師に佐々木美穂さんをお迎えし、きれいな文字でさらっと添え状やお礼状が書けるよう、「美しい文字の書き方のコツ」や「手書きの年賀状や挨拶文の書き方」を学びました。参加者からは「先生が丁寧親切で分かりやすかったです」「字の書き方、バランス、とても参考になりました」などの声が聞かれ、楽しく学べた様子でした。



～第3回 家庭教育講座を開催～

・12月14日（木）講師に“親業訓練シニアインストラクター”の大屋弘子さんを迎え「家庭教育の役割について」の講座を開催しました。「子ども」も「親自身」も大切に作る関係づくりのために必要な三本の柱（聞く）（本音を語る）（話し合う）について説明を聞き、子供と心を通わせるコミュニケーションの方法、子供の心を開く聞き方や、心に届く話し方、対立した時の解決方法など学びました。参加者は、今日学んだ事を家庭で実践していきたいと、話していました。



第4回相馬の歴史講座 ～「相馬重胤の下向と奥州相馬氏700年編」を開催～

・12月16日（土）講師に南相馬市博物館主任学芸員の森晃洋さんを迎え、「相馬重胤の下向と奥州相馬氏」について学びました。  
 ・第一部「講演」、第二部「歴史収資料収蔵館展示資料の見学」でした。相馬重胤が下総国相馬郡から陸奥国行方郡に下向してから周辺勢力と抗争を繰り返して、南北朝室町戦国時代を生き抜いた相馬氏。江戸時代は旧領安堵し、大名として領地を治め明治まで続いた700年について講演が行われました。



1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
午前	年始休み (公民館は休館となります)				3B体操	
午後				武術太極拳	金曜陶芸	
夜間				琴・ヨガ(夜A)	太極拳	
7	8	9	10	11	12	13
午前	成人の日	火曜陶芸・中央シルバー塾	手編み	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	
14	15	16	17	18	19	20
午前		中央シルバー塾・ヨガ	書道		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	
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	
21	22	23	24	25	26	27
午前	★スマート フォン講座 ★エンティン グノート講座	火曜陶芸	手編み	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	
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	
28	29	30	31			
午前	★ パリスト 講座	ヨガ	書道			
午後		チェアロビクス	太極拳			
夜間		社交ダンス	武術太極拳			