



～特別企画講座 参加者 募集～

※募集期間は7月10日（月）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】

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出ください。

※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、ライン、ツイッター」に掲載を予定しています。ご了承ください。

① 相馬のお魚料理教室 『季節の魚貝の調理法』を学びます。

松川浦のあさりを使ったパスタに挑戦！

日時：7月19日（水）13:30～15:30

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

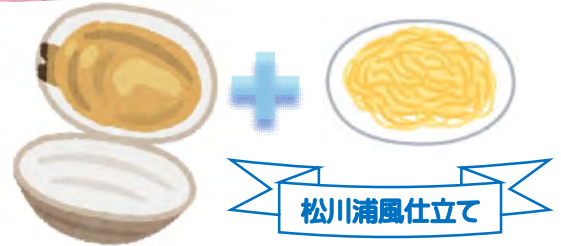
人数：8名

参加費：1,000円（材料費）

キッズスペース有

講師：相馬市松川浦ガイドの会（松川浦旅館の板前さん）

持参物：▽持ち帰り用の容器▽エプロン▽三角巾等▽マスク



② 相馬の歴史講座

相馬野馬追2023. 7/29（土）・30日・31日

～野馬追の指旗鑑～

日時：7月22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：渡辺 義夫さん

指旗を知ること
野馬追をより楽しむ
見てみませんか？



③ スマートフォン教室 『基本編』

○ スマートフォンの基本操作を中心に学習する講座です。※全3回

日時：7月24日、8月21日、9月25日（月曜日） 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：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。



第2弾！

※ロウは4色（ピンクベージュ・白・水色・うすむらさき）の中からお選びいただけます。

申込時にお選びの色をお申し付けください。

中央
花工房

④ 「LEDフラワーキャンドルづくり」

日時：8月3日（木）10:00～12:00

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：2,000円

講師：吉田 広さん（相馬市 花遊民）

キッズスペース有

・点灯する部分
は、暖かい光で
揺れるようになっ
ています。

・日常に彩りをそえ
てみませんか。



・直径9センチ
高さ11センチ
程です。



問い合わせ先

相馬市中央公民館

相馬市中村字北町55番地の1

☎0244(37)2198



市内9つの公民館
だよりの閲覧はこ
ちらから。

歴史講座～中村藩の鉄砲編～を開催しました。



・6/17(土)、講師に渡辺義夫さんをお迎えし、「中村藩の鉄砲について詳しく教えていただき、相馬中村城まつり時の「砲術の披露」のDVD鑑賞や、実際に大小6挺の鉄砲に触れ、教室生は「実際の銃を手に取り感激しました。」「相馬の鉄砲の流れが理解出来て良かったです。」と、とても勉強になったようでした。

ノルディックウォーキング講座を開催しました。

・5/27(日)と6/4(日)、講師に嶺岸昭さんをお迎えしました。まずはDVDで「歩き方を学び」、健康維持についての講話を聞きました。そのあと実際に新緑の気持ちいい風を感じながら1回目に「2km程度」、2回目は「5km程度」のノルディックウォーキングを体験しました。



手づくりパン講座(あんぱん&チーズぱん)を開催しました。



・6/19(月)、講師に荒井美紀子さんをお迎えし、「お家でも簡単に作れるパン」をテーマにあんぱんとチーズパンを作りました。2人組になり協力しながら「捏ねて叩いてまた捏ねて・・・」と工程を繰り返して、パンが焼きあがると、教室生は歓声をあげてとても喜んでいました。

出来上がりはとってもいい匂いでした♪

中央こども教室「アンモナイト合戦」をみにいこうを開催しました。



・5/27(土)、南相馬市博物館で開催された企画展へ行ってきました。博物館では、学芸員の方に展示された化石の歴史や進化の様子など説明を受けたあと、自分が一番好きな化石をスケッチしながら一生懸命に研究をしていました。



みんな真剣に話を聞いています。

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
午前	7月の教室予定表					★は特別企画講座になります。	★中央こども教室(コッパ)
午後							
夜間							
2	3	4	5	6	7	8	
午前		絵手紙・ヨガ	書道	女性	3B体操		
午後		チェアロビクス・気功	太極拳	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		
9	10	11	12	13	14	15	
午前		火曜陶芸・中央シルバー	手編み	パッチワーク・クレイアート	3B体操		
午後			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	19	20	21	22	
午前		中央シルバー・ヨガ	書道		3B体操	★歴史講座(野馬追の指旗)	
午後		チェアロビクス・気功	太極拳★お魚料理教室	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		
23	24	25	26	27	28	29	
午前	★スマートフォン講座①/パリスダ講座③	火曜陶芸★こども教室①	手編み	パッチワーク・クレイアート	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		
30	31	「メロディーいけばな教室」～新規教室生募集～					
午前	★こども教室②	・8月から新たに大人向けにいけばな教室を開講します。こどもいけばな教室で講師をしている「持館 憲子さん」が教えてくれます。ぜひ、美しい花に触れて、日常に彩りを添えてみませんか？					
午後		詳しくは、中央公民館までお問合せください。※電話番号は、表面に記載しています。					
夜間							