



～特別企画講座 参加者 募集～

- ※募集期間は8月7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 コーヒーを楽しむバリスタ講座

ステップ2「応用編」

～自分好みのコーヒーを追及する3ステップ～

- 日 時：第4回 8月28日（月）13:30～15:30<アラビカ種豆とロブスタ種豆の違いを学ぶ>
第5回 9月25日（月）13:30～15:30<アレンジコーヒーを楽しむ>
第6回 11月27日（月）13:30～15:30<代用（代替）コーヒーを学ぶ>
- 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※3回参加できる方優先 ○準備物：エプロン
- 参加費：1,600円（3回分の豆、フィルター代等、1回参加のみの方は550円）
- 講 師：遠藤 貴則さん[HANA COFFEE]



- ステップ1「基本編」（第1回～3回）
 - ステップ3「実践編」（第7回～9回）
- を通して自分好みの味を追及していきます。自分好みの珈琲一杯で豊かな時間を過ごしましょう！

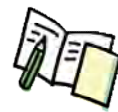


② 「カナダ人」韓国語講座



★初級編と中級編講座がスタート！

- 講 師：荒木 雅子さん（イーウンア）「東北芸術工科大学」元講師
「東北公益文科大学」元講師 他 通訳など
- 日 程：①9/2 ②9/9 ③9/23 ④9/30 ★全て土曜日の同日です。
- 時 間：「step1」初級編 13:30～15:30 「step2」中級編 16:00～18:00
- 会 場：中央公民館（千客万来館）研修室
- 人 数：12名程度 ○参加費：無料
- 対象者：学生～一般（どなたでも） ○準備物：筆記用具 ※テキストは、講師が準備します。



③ スパイス講座

スパイスカレー

暑い夏を乗り切ろう！



3つのスパイスで作る！



キッズスペース
ご用意します。

- 日 時：8月29日（火）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名程度 参加費：1,000円（材料費）
- 持参物：エプロン、三角巾
- 講 師：遠藤 明美さん

④ お菓子づくり講座

チーズケーキを作ろう！



冷蔵庫で一晩寝かせて、
さらにおいしく♪

濃厚な「ベイクドチーズケーキ」

- 日 時：9月5日（火）9:30～12:00
- 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名程度 参加費：1,700円（材料費）
- 持参物：エプロン、三角巾、持ち帰り用の箱
- 講 師：鍋木 喜美恵さん（新地町・「あじさい」店主）



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。

相馬のお魚料理教室「松川浦のアサリ」を開催しました。



- ・7/19(水) 松川浦ガイドの会の若旦那衆を講師に迎え、今が旬の相馬の食材、【アサリ】を使った「あさりの酒蒸し」と「あさりのパスタ松川浦風仕立て」の2品に挑戦しました。調理に入る前に、松川浦ガイドの会の活動についての話や、あさりの生育、おいしいあさりの見分け方などを教えて頂きました。
- ・調理開始後は、調理の手順やコツをおしえて頂き質問も飛び交う、とても和やかな雰囲気の中で、2品を完成させました。教室生からは「ぜひ家でも作って家族にふるまいたい」と満足気でした。

相馬の歴史講座「野馬追の指旗」を開催しました。



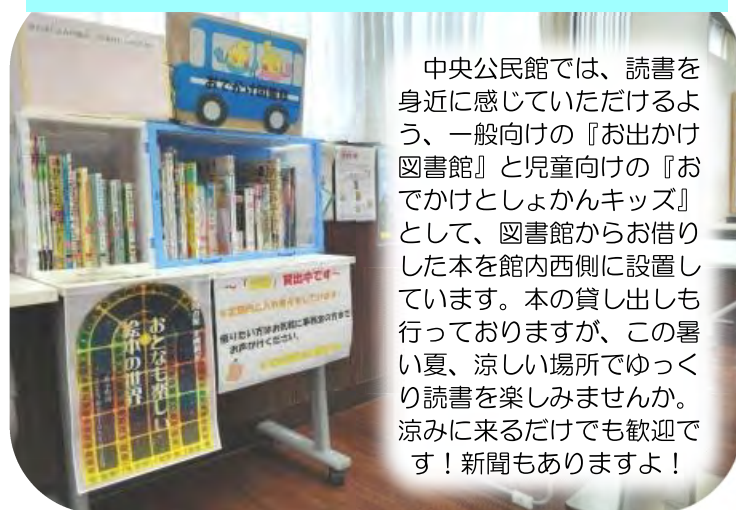
- ・7/22(土) 相馬の歴史講座「第3弾」となる野馬追の指旗について、講師に渡辺義夫さんを迎え、「旗は何のためにあるのか」「野馬追の旗のいろいろ」「中村藩の指旗」「実際に旗に触れてみよう」について詳しく学びました。今年の野馬追は、昨年と少し違って見えたでしょうか。

子育て支援団体「こはるびより」女性教室との交流



- ・7/6(木) 女性教室で、子育て支援団体「こはるびより」団体代表の中村美由紀さんから「団体を立ち上げたきっかけ」や「苦労したこと」、「主な活動」について話を伺いました。
- ・お互いの活動の中で、考えが重なる部分もあり、世代が違えども、同じ女性同士で共感と共鳴できる点が多々ありました。
- ・今後、交流の場を増やして、一緒に活動していく予定です。

中央公民館に涼みにきませんか！



中央公民館では、読書を身近に感じていただけるよう、一般向けの『お出かけ図書館』と児童向けの『おでかけとしゃかんキッズ』として、図書館からお借りした本を館内西側に設置しています。本の貸し出しも行っておりますが、この暑い夏、涼しい場所でゆっくり読書を楽しみませんか。涼みに来るだけでも歓迎です！新聞もありますよ！

日	月	火	水	木	金	土
午前	<h2 style="margin: 0;">8月の教室予定表</h2> <p style="text-align: right; color: red;">★は特別企画講座になります。</p>					
午後						
夜間						
		1	2	3	4	5
午前		絵手紙・ヨガ	書道	★LEDフラワーキャンドル	3B体操	★こども教室 ★韓国語講座①
午後		チェアロビクス	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A	太極拳・民謡手踊り	
6	7	8	9	10★こども教室	11	12
午前		火曜陶芸	手編み	クレイアート・パッチワーク	山の日	★韓国語講座②
午後		気功	太極拳	武術太極拳		
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガB		
13	14	15	16	17	18	19
午前		ヨガ	書道		3B体操	★韓国語講座③
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		
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガA	太極拳・民謡手踊り	
20	21	22	23	24	25	26
午前	★バリスラ講座 ★スマホ講座	火曜陶芸	手編み	クレイアート・パッチワーク	3B体操	★韓国語講座④
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B	太極拳・民謡手踊り	
27	28	29	30	31		
午前	★スパイス講座					
午後		太極拳	武術太極拳			
夜間		社交ダンス	武術太極拳			