

♪ 公民館特別企画講座 参加者募集 ♪

磯部公民館へ電話または来館にてお申し込みください。(☎33-5561)

交通手段のない方を送迎します。お申し込みの際にお伝えください。

磯部公民館だより

令和5年10月号

令和5年10月1日
相馬市磯部公民館
〒979-2501
相馬市磯部字狐穴
647番地の4
電話番号
33-5561



第2回 おうちカフェ ～手づくりパン講座～

フライパンでつくるナンのミートソース包焼き・ナッツとかぼちゃのサラダ・かぼちゃプリン

日時: 10月17日(火) 13:30～

場所: 磯部公民館 調理実習室

講師: 富田 かおり 氏

定員: 8名程度

参加費: 1,000円(材料代) 当日徴収

準備物: エプロン、三角巾



イメージ



理学療法士による介護予防講習会 開催します

この機会に健康な身体づくりや介護予防について一緒に考えてみませんか!

【内容】 ① 理学療法士の講話 ② 骨太けんこう体操の実践 ③ 質問コーナー

●日時: 11月9日(木) 14時～15時

●定員: 15名程度

●場所: 磯部公民館 会議室

●対象: 市内在住の65歳以上の方

●参加費: 無料

●準備物: 上履きシューズ、飲み物

※ お申し込み期間: 開催日の1週間前までに電話にてお申し込みください。(平日9時～17時)

※ 交通手段のない方には送迎を行います。お気軽にお申し込みください。

※ お申し込み・お問い合わせ先: 高齢福祉課 介護保険係(☎37-3065)、磯部公民館(☎33-5561)

10月の教室・講座等予定

※予告なく変更となる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
グラウンドG 13:30	カラオケ 9:30 パッチワーク 9:30	ピンポン 9:00 卓球 19:00	スマホ 13:30	パークG 9:00 民舞踊 9:30 お茶 13:30	太極拳 9:30 卓球 19:00	編み物 9:30
8	9	10	11	12	13	14
グラウンドG 13:30	スポーツの日	ピンポン 9:00 卓球 19:00		パークG 9:00 民舞踊 9:30	太極拳 9:30 卓球 19:00	
15	16	17	18	19	20	21
グラウンドG 13:30	カラオケ 9:30 パッチワーク 9:30 3B体操 13:00	ピンポン 9:00 ハンづくり 13:30 卓球 19:00		パークG 9:00 民舞踊 9:30	太極拳 9:30 卓球 19:00	
22	23	24	25	26	27	28
グラウンドG 13:30	3B体操 9:30	ピンポン 9:00 トルペイント 13:30 卓球 19:00		パークG 9:00 民舞踊 9:30 オレンジカフェ 14:00	太極拳 9:30 卓球 19:00	
29	30	31				
グラウンドG 13:30	3B体操 9:30	ピンポン 9:00 卓球 19:00				

第1回 手づくりパン講座 開催しました

8月29日、おうちカフェ・手づくりパン講座を磯部公民館調理実習室で開催しました。富田かおり氏を講師に迎え、コッペ&ユーンパンをつくりました。パン生地のこね方、たたき方などのコツを教わりながら手づくりパンを完成させました。また、とまとジャムとなすの冷製スープもつくり、参加者みんなでおいしくいただきました。



第1回 スマホ講座 開催しました

9月6日、スマートフォン講座を磯部公民館会議室で開催しました。第1回目は入門編の電話とメールの使い方を学びました。参加者からは、「わからなかったこと、できなかったことが解決しました」「疑問の点解消しました」などの声が聞かれました。



磯部地区ふれあい敬老会・教室発表会開催

9月16日、磯部地区ふれあい敬老会、教室発表会が同時開催されました。図書室にはパッチワーク・編み物・トールペイントの各教室生の作品が色とりどりに展示され、アトラクションでは、カラオケ・民舞踊・太極拳・3B体操の各教室生が日頃の学習の成果を発表しました。

敬老会・発表会の様子は、公民館館内に写真を掲示する予定ですので、みなさんぜひ見にお越しください。

