

令和6年度 磯部公民館教室生 新規 募集

教室名	曜日	時間	場所
カラオケ教室	第1・3月曜日	9:30~11:30	大会議室
パッチワーク教室	第1・3月曜日	9:30~11:30	図書室
ハーモニカ教室	第1・3月曜日	13:30~15:30	大会議室
3B体操教室	第2・4月曜日	9:30~11:00	大会議室
健康ピンポン教室	毎週火曜日	9:00~11:00	大会議室
卓球教室	毎週火曜日	19:00~21:00	大会議室
編み物教室	第3水曜日	9:30~11:30	図書室
民舞踊教室	毎週木曜日	9:30~11:30	大会議室
パークゴルフ教室	毎週木曜日	9:00~12:00	松川浦パークゴルフ場
お茶教室	第1木曜日	13:30~15:00	大会議室
太極拳教室	毎週金曜日	9:30~11:30	大会議室
グラウンドゴルフ教室	毎週日曜日	13:30~15:30	磯部中学校グラウンド

令和6年4月号

磯部公民館だより

令和6年4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

※昨年度から引き続いての継続加入の申し込みは必要ありません。

※募集教室は見学できます。人数が定員になり次第締め切りとなります。

※教室運営に必要な経費（受講料・材料費等）は教室生負担となります。

◎開講時期：5月から開講します。

◎申込方法：磯部コミュニティセンターに来館し申込書を提出してください。（申込書は公民館にあります）

4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
	カラオケ 9:30 パッチワーク 9:30 ハーモニカ 13:30	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	
	7	8	9	10	11	12
	グラウンドG 13:30	3B体操 9:30 ピンポン 9:00 卓球 19:00		パークG 9:00 民舞踊 9:30 ヨガ講座 13:30	太極拳 9:30	
14	15	16	17	18	19	20
グラウンドG 13:30	カラオケ 9:30 パッチワーク 9:30 ハーモニカ 13:30	ピンポン 9:00 卓球 19:00	編み物 9:30	パークG 9:00 民舞踊 9:30 お茶 13:30	太極拳 9:30	
21	22	23	24	25	26	27
グラウンドG 13:30	3B体操 9:30 ピンポン 9:00 トルベイント 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	
28	29	30				
グラウンドG 13:30	昭和の日	ピンポン 9:00 卓球 19:00				

フラワーデザイン体験 ～手毬アレンジ～ 開催しました

2月22日、フラワーデザイン体験講座～手毬アレンジ～を開催しました。講師に上田純子氏を迎え、色とりどりの花を選び、講師の作品を参考にしながらかわいらしいオリジナル作品を完成させました。



第3回 料理講座 開催しました

3月16日、料理講座「ぱぱっと簡単クッキング」を開催しました。講師に矢作みゆき先生を迎え、毎日の食事で腸活&春休みの手軽なランチをテーマに7品の料理をつくりました。

☆炊飯器でできる酵素玄米

♪普通の炊飯器で玄米がもちもちに♪

☆ざっくりキャベツの、ほったらかしトマト煮

☆ガーリックトースト

☆入れるだけ♪

簡単！キャベツとわかめのナムル

☆ひと鍋グラタン

☆ネバネバ ぶっかけめかぶ

♪いろいろ混ぜて美味しい♪

☆トマト煮からの～リメイクリゾット～



そば打ち講座 開催しました

2月21日・3月6日、そば打ち講座を開催しました。講師に木村貞夫氏を迎え、経験者の方たちは手慣れた手つきで作業を進め、初めて参加した方は、水加減・こね方・伸ばし方・切り方など先生の指導を受けながら手打ちそばを完成させました。また、最終日に参加者みなさんで試食をしました。



第4回 健康まあじゃん講座 開催しました

2月26日、健康まあじゃん講座を開催しました。経験者の方が初心者の方に教えたりしながら和気あいあいと楽しんでいました。



中央公民館カフェ 開催しました

2月28日、中央・磯部公民館合同企画講座～中央公民館カフェ～を千客万来館で開催しました。おやつを食べながら宝石石鹼をつくったり、話しをしたりと楽しく交流を深めていました。

