



特別企画講座 参加者募集

磯部公民館だより

令和6年
12月号

令和6年12月1日

〒979-2501
相馬市磯部字狐穴
647番地の4
☎33-5561



全公民館だよりは
こちらから

出張 はまなす館カフェ

健康座談会

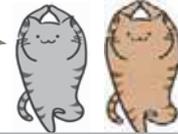
日時:12月26日(木)14時～
講話:いつまでも若々しく
老化を防いで体の中から健康に
座談会:地域のお宝紹介
健康チェック…野菜摂取量(ベジチェック)
AGEs生活習慣チェック
募集:15人程度
場所:磯部コミュニティセンター
参加費:無料
お問合せ・申込み先:磯部公民館または
相馬市社会福祉協議会(☎36-5033)

ヨガ講座

身体が喜ぶ冬のヨガ講座

日時:1月30日(木)13時30分～
2月13日(木)13時30分～
講師:五十嵐 紘子 氏
募集:12人程度
場所:磯部コミュニティセンター
参加費:無料
準備物:ヨガマット(飲物、タオルなど)

ヨガマットは
貸し出しできます。
是非ご体験ください～い



お問い合わせ
お申し込みは

磯部公民館(☎33-5561)

交通手段のない方を迎えます。
お申し込みの際にお伝えください。

図書室に「本」が入りました



図書室前に「おすすめの本」を展示しました。
貸し出し出来ますので、是非お立ち寄りください。

相馬市家庭教育講座

子育てにおける悩みや課題をテーマに
専門家による家庭教育講座を開催します。

- 日時 12月14日(土)13時30分～
- 演題 わが家の金銭教育のススメ
- 講師 J-FLEC認定アドバイザー 田崎由子さん
- 対象 家庭教育に関心がある方
- 場所 中央公民館(千客万来館)1階会議室
- 参加費 無 料
- 定員 30人(先着順)



申込は、申し込みフォームまたは
電話(中央公民館 37-2198)で

12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
健康増進 9:00 グラウンドゴルフ大会	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		パークG 9:00 民舞踊 9:30 お茶 13:30 フラワーデザイン13:30	太極拳 9:30	
8	9	10	11	12	13	14
グラウンドG 13:30	3B体操 9:30	ピンポン 9:00		パークG 9:00 民舞踊 9:30	太極拳 9:30	クッキング講座 11:00
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 ハーモニカ 13:30	ピンポン 9:00	編み物 9:30	健康増進 9:00 パークゴルフ大会 民舞踊 9:30	太極拳 9:30	
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 トルパイント 13:30		パークG 9:00 民舞踊 9:30 健康座談会 14:00	太極拳 9:30	
29	30	31				
グラウンドG 13:30	年末休館日	年末休館日				

合同企画 **のんびりウォーキング講座** 開催しました

11月5日磯部公民館・日立木公民館と合同で「のんびりウォーキング講座」を開催しました。
この講座は、普段よりほんの少しだけ多く歩く機会作りとして5月に続いて2回目の開催となりました。

澄んだ空気の中を、色づき始めた景色を見ながら自分のペースでゆっくりと歩けていました。



郡山の四季の里 『緑水苑』



あの動物に見えますね!



磯部小・中学校合同第1回 **「波潮祭」**

10月26日 磯部中学校体育館において磯部小中合同第1回『波潮祭』が開催されました。館内には、体験学習の新聞や、美術・書写の作品などが数多く展示されていました。
波潮祭前半は、全児童による劇や合唱、クイズで会場を大いに盛り上げていました。



後半は小中学生全員と民舞踊教室生による「手踊り」を披露し「地域のつながりを大切に」というメッセージを伝えていました。



身体が喜ぶ **秋のヨガ講座** 開催しました

10月31日、11月14日 五十嵐紘子氏を講師に迎え、「ヨガ講座」を2回開催しました。
深い呼吸でリラックスしながら意識をしないと使わない筋肉をゆっくりとほぐし無理せず体を動かしていました。



エントランスにクリスマスツリー

飾りました



館長のひとりごと

「波潮祭」の控室は、磯部中学校の家庭科室でした。その時、掲示物に目が留まりました。「ん？このイラスト誰かに似ている？」そうです。あの先生です。家庭科の先生は生徒が楽しみながら見てもらえるような工夫をたくさんしているそうです。素敵ですね♪



【10月17日開催】ハンデ戦：敬称略

順位	氏名
1位	今村 テツ
2位	前田 延弘
3位	菅原 喜止雄
4位	矢吹 公一
ベスグロ	杉 幸男(93)
ベスグロ	今村 テツ(100)
ホールインワン	寺島 徳男
ホールインワン	菅原 喜止雄
ホールインワン	高野 幹男

松川浦パークゴルフ場にて開催されました。結果については次のとおりです。

パークゴルフ教室 月例会大会

