

日立木公民館だより

☎0244
(35)2901
令和7年
4月1日



相馬市日立木地区

【健康体操講座(3/7)】



講師に健康管理士の埴龍太郎氏を迎え18名の方が参加されました。
毎日の生活の中にも簡単に取り入れられる腰痛予防や、体幹を強くするための体操などを教えてもらいました。
皆さんの笑い声もたくさん聞こえ、楽しい時間を一緒に過ごすことができました。

【健康マージャンを体験(3/13)】



社会福祉協議会職員3名の指導を受けて、大きな牌のマージャンに12名の方が初めて挑戦しました。ほとんどのの方が初めてなので、まず牌の種類・読み方そしてルールの説明を聞きました。
大きな牌を持ち上げるには握力が必要で、牌を取ったり捨てたりするにはイスから立つたり座つたりと運動にもなるので健康維持につながります。



【学び舎を後に…】

令和6年度、日立木幼稚園卒園式(3/18)と、小学校卒業式(3/21)が執り行われました。今年度は4名の卒園生と14名の卒業生が思い出を胸に刻み、学び舎を後にしました。
4月から新しい環境で、それぞれの学校生活を楽しくしてください。



【すみれ学級 移動教室(3/12)】

岩沼の金蛇水神社と名取トレイルセンター、そして震災遺構となっている仙台市立荒浜小学校へ見学に行きました。
神社では宮司の高橋さんより神社の歴史と名前の由来、一年を通しての神事の説明等を聞き、荒浜小学校では震災当時のままの教室や映像を観て、改めて防災・減災の重要性を考えました。



【パークゴルフ教室 第4回大会(3/12)】



女性の部

優勝 若竹泰子
2位 武田幸枝
3位 武澤春子



男性の部

優勝 遠藤光喜
2位 伏見敏明
3位 中野齊兵衛



【ハイキング教室(3/24)】

今年度最後の活動で、福島のあるま総合運動公園と福島市民家園へ行ってきました。
公園内のコースを自分のペースで歩きながら、うっすらと汗を流して楽しんでいました。

民家園では、移築復元された商人宿や芝居小屋の説明を受けながら文化財の素晴らしさに触れてきました。

企画講座

参加・受講生募集

※申し込み・問い合わせ先 日立木公民館 ☎0244-35-2901
 ※交通手段のない方は公用車にて送迎(自宅⇄公民館)しますので
 申し込みの際にお伝えください。

ここから、市内各
 公民館の『公民
 館だより』が見ら
 れます。



介護予防体操

『骨太けんこう体操講座』

ゆっくりした動作でイスに座ったりつかまりながら、無理なくどなたでもできる簡単な体操です。終了後は**eスポーツ**に挑戦します！

- 日 時 4月25日(金) 9:30より
- 場 所 日立木公民館2階会議室
- 定 員 10名程度(先着順)
- 講 師 相馬市社会福祉協議会職員
- 持ち物 飲み物、室内履き
- ※動きやすい服装でお越し下さい



のんびり

磯部公民館合同

『ウォーキング講座』



- 日 時 5月2日(金)
9:10日立木公民館出発
- 行き先 花と歴史の郷 蛇の鼻(本宮)
- 定 員 14名(先着順)
- 参加費 800円(入場料)
- ※前日まで公民館へお持ち下さい。
- 昼 食 園内又は安達太良サービスエリア
(下り)で食べる事ができます。
- ＜申し込み開始日＞ 4月7日(月)より
- ※申し込みは同時に2名まで可！

『春のヨガ講座』

冬のヨガ好評につき、春のヨガを開催します。今回は春の体調に合わせての内容になります。

- 日 時 5月22日(木) 13:30～15:30
- 場 所 日立木公民館 2階会議室
- 定 員 10名程度(先着順)
- 参加費 無 料
- 講 師 五十嵐 紘子氏
- 持ち物 飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
- ※運動しやすい服装でお越し下さい。



今年度の企画講座のおしらせ

- ☐ふるさとを歩こう第1回～第6回
- ☐美術鑑賞 ☐お菓子作り講座
- ☐太極拳体験講座 ☐竹灯籠づくり講座
- ☐ニュースポーツ体験講座
- などを予定していますので、興味のある方はぜひ参加して下さい。

第2回「大人だって「社会科学」を5/26に実施予定(市内)です。詳しくは5月号で！



◎中央公民館よりお知らせ『相馬の歴史講座』

- 日時 5月10日(土)13:30～15:30
- 場所 中央公民館(千客万来館)
- 問い合わせ・申し込み先
中央公民館 ☎0244-37-2198



4月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		3B体操教室9:30 民生委員会13:00	区長会9:00 パークゴルフ8:30	絵手紙教室13:30		
6	7	8	9	10	11	12
	『ふるさとを歩こう』 (富岡周辺)9:10	ペーパークラフト9:00 3B体操教室9:30	パークゴルフ8:30	園芸教室9:30 書道教室13:30	そば打ち教室9:00	
13	14	15	16	17	18	19
	パッチワーク9:30 民謡教室13:30	3B体操教室9:30	パークゴルフ8:30	絵手紙教室13:30 館長会議16:00		母子草教室 13:00
20	21	22	23	24	25	26
	民謡教室13:30 狂犬病予防接種 14:45	ペーパークラフト9:00 3B体操教室9:30	パークゴルフ8:30 料理教室9:30	園芸教室9:30 書道教室13:30	骨太けんこう体操 9:30 生け花教室13:30	母子草教室 13:00
27	28	29	30	4月		
	パッチワーク9:30	昭和の日	パークゴルフ8:30			