日立木公民館だより

令和8年
10月1日

初めての方も大歓迎！参加・受講してみませんか？

理学療法士による『介護予防講習会』 10/28

ひざの痛みに悩んでいませんか？
自宅でできる改善方法をお伝えします。

○日　時…10月28日(水)14:00～15:00
○場　所…道の駅そうま体験実習館
○定　員…15名程度
○対象者…市内在住の65歳以上の方
○講　師…理学療法士
○内　容…▸理学療法士の講話
▸膝の痛み改善に向けた
骨太けんこう体操
○持ち物…水分補給の飲み物、運動靴
※当日は軽い体操を行います。
動きやすい服装でお越しください。



剪定職人に学ぶ剪定の基本『剪定講座』 11/18

自宅の庭木、生垣、垣根等植栽剪定に活かせます。
（日立木・八幡公民館合同企画講座）

○日　時…11月18日(水)9:30～11:30
○場　所…日立木公民館会議室
及び公民館敷地内
○定　員…10名程度(両公民館で)
○参加費…無　料
○講　師…大和田　憲一氏
○内　容…講義・実習
○持ち物…筆記用具、剪定道具
(枝用剪定ばさみ・刈込用剪定ばさみ、剪定用のこぎり)
(お持ちでない方には公民館で準備します)

11月のお知らせ

≪日立木公民館ふれあい学習展≫



■日時：11月6日(金)　12:00～16:00
11月7日(土)　9:00～14:00
■会場：道の駅そうま『体験実習館』
■展示作品：絵手紙、生け花、書道、菊の花、子どもの習字

◎そば打ち教室生の手打ちそば販売！各日限定45食

公民館のそば打ち教室生が日頃の成果を披露します。
打ちたてをその場で美味しく食べられます。
＊価格300円…食券販売場所☞学習展受付
＊そば提供時間…6日,7日とも12:00～14:00
教室生たちが一生懸命に打った心のこもった
「そば」をぜひご賞味ください。





※そば提供にあたり、お手伝いしていただく方を募集しています。(盛り付け、配膳、食器洗いなど)
連絡先～日立木公民館までお願いします。

≪「結いの郷日立木」思いを紡ぐ交流会≫



■日時：11月14日(土)　10:00～14:00
■会場：日立木小学校体育館及び正面駐車場
■対象：日立木行政区居住者
■催し物
＊神楽
＊お祭り広場(射的、輪投げ他)
＊日立木マルシェ(JA小物販売、シフォンケーキ販売)
＊ポップコーン、豚汁、おむすび(無料提供)
＊キッチンカー(チュロス、ポテト、飲み物等)
＊最後にお楽しみ大抽選会を行います！





※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。

10月の花





祝・敬老会

日立木地区ふれあい敬老会(9/12)



手拍子に合わせて～









カラオケのみなさん、心に響く歌声でした。



3B体操教室、日頃の成果を！

民謡教室、踊り合ってるかな





市長、熱唱中‼



伏見とみ子先生

一瞬でその場の空気を変えるような圧倒的な声量と歌声ですね‼



歓欣鼓舞のとってもパワフルなダンス‼

最後に全員で相馬盆踊り。





多年にわたり地域社会に貢献してきた高齢者を敬う『ふれあい敬老会』が9月12日に開催されました。多くの参加者が集まり賑わいを見せる中、式典の中盤で阿部市長が来館しサプライズで歌声を披露する一幕がありました。客席からは自然と手拍子が始まり、大いに会場が盛り上がりました。最後は全員で相馬盆踊りを踊り幕を閉じました。

司会を担当して頂いた上遠野加代子さん、又、実行委員会の皆さん有難うございました。

◎貸館日程

チェアロビクス　10/2、10/16(金)10:00
バランスボール教室10/7、10/21(水)14:00
スキット教室　10/14、10/28(水)14:00

10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	ここから、市内各公民館の『公民館だより』が見られます。		10月	1 区長会9:00 園芸教室9:30 絵手紙教室13:30	2	3 親子でハロウィンパーティー9:30
4	5 福島民報社出前講座10:00 民謡教室13:30	6 ペーパークラフト9:00 3B体操教室9:30 民生委員会13:00	7 「お菓子作り講座」9:30 パークゴルフ8:30	8 書道教室13:30	9 そば打ち教室9:00	10 科学フェスティバル9:00
11	12 スポーツの日	13 3B体操教室9:30	14 パークゴルフ8:30 すみれ学級10:00	15 園芸教室9:30 絵手紙教室13:30	16	17 母子草教室13:00
18	19 「大人の社会科見学」9:00	20 ペーパークラフ9:00 3B体操教室9:30	21 パークゴルフ8:30 料理教室9:30	22 書道教室13:30	23 生け花教室13:30	24 母子草教室13:00
25	26	27 3B体操教室9:30	28 パークゴルフ8:30 介護予防講習会(道の駅)14:00	29 男の料理講座9:30	30 ※教室の日程は変更の場合がありますので、不明な点は各教室の委員長さんに確認してください！	31