

～特別企画講座①②③（③は裏面へ記載）参加者 募集～

※受付は、5月7日（火）から定員になり次第受付終了になります。

【受付時間：平日8時30分～17時00分】

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出てください。

※講座風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ等」に掲載を予定しています。

※「こどものイラストマーク」がある講座は、キッズスペースを用意しますので、ご相談ください。



こどもマーク

① 相馬の歴史講座「相馬野馬追」

～甲冑から見る野馬追～

野馬追に参加している武者が身に付けている甲冑（鎧兜）、甲冑の果たす役割、どのような歴史があるのか、どのようなもので構成されているのかを実際に実物を見ながら学びます。

また一つ、新しい視点から野馬追を見る楽しみを増やしてみませんか？

- 日 時：5月18日（土）13:30～15:30
- 場 所：中央公民館（千客万来館）1階会議室
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：30名程度
- 参加費：無料
- 講 師：渡辺 義夫さん



② 健康講座 ～第1回 上手な減塩のコツ～

「100年 長生き食」



多数著書の中の
1冊です。

★専門家から具体的な食事の取り方や栄養バランスについて、詳しく学んでませんか？

◇健康寿命を延ばすための食事について
学びます。

◇「減塩スープ」を試食します。
（かぼちゃのしょうが豆乳みそ汁）

（次回予定）
第2回
「上手なタンパク質の取り方」
第3回
「上手な腸内環境の整え方」



- 日 時：6月3日（月）10:00～12:00
- 場 所：中央公民館（千客万来館）1階会議室
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：20名程度
- 参加費：100円（スープ代）
- 講 師：森 由香子さん（管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士）



「お子さま
お預かりします。」



【問い合わせ先】 相馬市中央公民館 相馬市中村字北町55番地の1

☎0244(37)2198



市内9つの公民館
だよりの閲覧はこ
ちらから。

「相馬のお魚料理教室」開催しました。

・4/16(火)講師に「相馬市松川浦ガイドの会」から若旦那2名をお迎えし、相馬産の「ヤリイカ」を使ったお家で簡単に作れるレシピとして、「ヤリイカソーメン」と「明太子マヨサラダ」に挑戦しました。ヤリイカの下処理の仕方、野菜の切り方にも一工夫あり、細かいコツを教えてもらいました。イカの余った耳と下足、身を湯がいてサラダにしました。最後にお皿に盛って完成です。参加者は、「今まで自己流で捌いていたが調理のコツを学ぶことができました。家に帰ってからぜひもう一度作ってみたい。」や「これからイカを購入した際には安心して調理できます。」と大満足の様子でした。



③ コーヒーを楽しむバリスタ講座

「自分好みの一杯で、豊かな時間を過ごしましょう！」

○日 時: **第1回** 5月27日(月) 9:30~11:30



<おいしいコーヒーを淹れる基本を学ぶ>



第2回 6月24日(月) 9:30~11:30



<焙煎について学ぶ>

第3回 7月29日(月) 9:30~11:30



<アイスコーヒーを淹れて楽しむ>

第1弾
「アフリカ豆を楽しむ」

COFFEE



○場 所: 中央公民館(千客万来館) 調理実習室

○対 象: 市内に居住・通勤している方

○人 数: 8名※3回参加できる方優先

○準備物: エプロン

○参加費: 1,600円(3回分の豆、フィルター代等、1回参加のみの方は550円)

○講 師: 遠藤 貴則さん【HANA COFFEE】

- 第2弾「アジア豆を楽しむ」
- 第3弾「中南米豆を楽しむ」を通して自分好みの味を追求していきます。

5月の教室予定表

★は特別企画講座になります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			書道・水曜3B体操	女性教室	憲法記念日	みどりの日
午後			太極拳	武術太極拳		
夜間			武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)		
5	6	7	8	9	10	11
午前		絵手紙・ヨガ(昼)	手編み・水曜3B体操	クレイアート・パッチワーク	3B体操	
午後		チェアロビクス	太極拳・こどもいけばな	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳・民謡手踊り	
12	13	14	15	16	17	18
午前		火曜陶芸・中央シルバー	書道・水曜3B体操		3B体操	★ 相馬の歴史講座
午後		気功	太極拳・メロディーいけばな	武術太極拳	金曜陶芸	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳・民謡手踊り	
19	20	21	22	23	24	25
午前		中央シルバー・ヨガ(昼)	手編み・水曜3B体操	クレイアート・パッチワーク	3B体操	
午後		チェアロビクス・気功	太極拳	武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜B)	太極拳	
26	27	28	29	30	31	
午前	★ バリスタ講座	火曜陶芸			3B体操	
午後		気功	太極拳	武術太極拳		
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴	太極拳・民謡手踊り	