

令和5年度 後期

# いわき市立公民館 市民講座のご案内

公民館で、学ぼう、語ろう、行動しよう!



## お申し込み方法

【A講座】の申込方法は3頁、【B講座】の申込方法は5頁～6頁に掲載しています。

### 【A講座】（3頁～4頁に掲載）

来館または電話でお申し込みいただき、先着順で受講者を決定します。

### 【B講座】（6頁～24頁に掲載）

往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただき、定員を超えた場合は抽選で受講者を決定します。

○市民講座のご案内は、いわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」でもご覧いただけます。

○市民講座の様子は、各公民館のホームページやポータルサイト「いわきWEB公民館」等をご覧ください。

# 目 次

地 区 名	公 民 館 名	A 講 座	B 講 座
申 込 方 法		3頁	5頁～6頁
【 平 】	中央公民館	—	6頁～7頁
	豊間公民館	—	7頁
	高久公民館	—	7頁～8頁
	夏井公民館	—	8頁
	草野公民館	3頁	8頁～9頁
	赤井公民館	—	9頁
	飯野公民館	—	9頁～10頁
	中央台公民館	—	10頁
	平窪公民館	—	10頁
	神谷公民館	—	11頁
【小 名 浜】	小名浜公民館	—	11頁～12頁
	江名公民館	—	12頁
	泉公民館	—	12頁
	渡辺公民館	—	13頁
	鹿島公民館	3頁	13頁～14頁
【勿来・田人】	植田公民館	—	14頁
	金山公民館	—	15頁
	錦公民館	—	15頁～16頁
	勿来公民館	—	16頁
	山田公民館	—	16頁～17頁
	川部公民館	—	17頁
	田人公民館	—	18頁
【常磐・遠野】	常磐公民館	—	18頁
	磐崎公民館	—	19頁
	藤原公民館	—	19頁
	上遠野公民館	—	19頁
	入遠野公民館	—	20頁
【内郷・好間・三和】	内郷公民館	—	20頁
	好間公民館	—	20頁～21頁
	三和公民館	3～4頁	21頁
【四倉・小川・川前 久之浜・大久】	四倉公民館	—	21頁～22頁
	大浦公民館	—	22頁
	大野公民館	—	22頁～23頁
	小川公民館	4頁	23頁
	川前公民館	4頁	23頁
	久之浜公民館	4頁	23頁
	大久公民館	4頁	24頁

# 「来館」や「電話」でお申し込みいただく 【A講座】の申込方法

- 【A講座】は、3頁～4頁に掲載しています。
- 申込受付日：令和5年9月6日(水)から
- 申込方法：実施公民館にご来館の上、お申し込みください。  
また、9月7日(木)以降は電話でもお申し込みできますので、  
実施公民館へご連絡ください。
- 受講決定：受講者の決定は先着順に行い、定員になり次第締め切ります。
- 留意事項
  - ◆申込受付の初日は、電話でのお申し込みはできませんのでご注意ください。
- その他
  - ◆対象年齢等については、各講座開始時点のものとなります。
  - ◆各講座の日程等については、変更になる場合があります。
  - ◆新型コロナウイルス感染症が蔓延した場合や災害が発生した場合等、実施公民館が運営に支障をきたすと判断したときは、開講しない場合や開講後であっても講座を中止する場合があります。
  - ◆定員に満たない講座は、開講しない場合があります。
  - ◆お申し込み後、キャンセルされる場合は、お早めに実施公民館へご連絡をお願いします。
  - ◆公民館活動の広報のため、講座中に撮影した動画や写真を活用し、いわき市ホームページやいわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」、ポータルサイト「いわきWEB公民館」などで掲載する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
  - ◆ご不明な点は、実施公民館へお問い合わせください。



## 【A講座】

<b>草野公民館</b> ☎34-2036 〒970-0112 平泉崎字向原28-1							受付：9月6日(水)～ 8:30～17:15	
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
身体ケア体操教室	心地良い音楽とともに身体を動かし、免疫力を高めて自分の健康を守る方法を身につける講座です。	10月～11月 第1・3月曜日 9:30～11:30	4	成人	10名	無料	専門講師	
※往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、8～9頁に掲載しています。								

<b>鹿島公民館</b> ☎29-2250 〒971-8141 鹿島町走熊字鬼越83-1							受付：9月6日(水)～ 8:30～17:15	
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
サークル体験講座 「いきいき体操 サークル」	健康を維持するために、仲間と一緒に楽しく体を動かします。	10月～11月 第1・3月曜日 10:00～11:00	4	成人	10名	無料	香川 悦子	
※往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、13～14頁に掲載しています。								

<b>三和公民館</b> ☎86-2204 〒970-1372 三和町下市萱字竹ノ内114-1 (三和ふれあい館内)							受付：9月6日(水)～ 8:30～17:15	
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
三和の里 そば道場	十割そば打ちなどを丁寧な指導のもと、基本から学びます。打ちたてのそばの香りと味を楽しんでください。	11月 毎週水曜日 9:30～12:30	5	成人	10名	5,000円 (材料費等)	田子 元彦	
三和健康 フィットネス教室	毎回、専門の講師を招きフィットケア、エアロビ、骨盤ケア、免疫力アップなどカラダに良いメニューを体験します。健康なカラダづくりを目指しませんか。	10/12(木)・10/26(木) 11/9(木)・11/30(木) 12/14(木) 13:30～15:00	5	成人	10名	教材費等 あり	地域フィットネス ブロッサム	
※往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、21頁に掲載しています。								

<b>三和公民館</b> ☎86-2204 〒970-1372 三和町下市萱字竹ノ内114-1 (三和ふれあい館内)		受付：9月6日(水)～ 8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
いわき野菜を使ったスイーツ教室	三和産の昔野菜「むすめきたか」(小豆)をはじめ、いわき産の野菜を使ったスイーツの作り方を学びます。	10/13(金) 10/20(金) 11/10(金) 13:30～15:30	3	成人	9名	材料費等あり	永久保大樹 (パールノエル)
キッズサロンin三和	音楽や遊びを通して、お子様の成長の芽を育てます。また、子育ての情報交換の場としてティータイムを設けています。	10/5(木) 11/9(木) 12/7(木) 10:00～11:30	3	0～3歳児と保護者	5組	教材費等あり	専門講師
※往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、21頁に掲載しています。							

<b>小川公民館</b> ☎83-2168 〒979-3124 小川町上小川字下広門44-2		受付：9月6日(水)～ 8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
人生100年時代への準備とお金のトラブル	「人生100年時代」に向けて相続、後見人制度、葬儀、介護、エンディングノート等の基礎知識や関連するトラブルについて学びます。	10/30(月) 11/13(月) 11/27(月) 12/11(月) 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	柳沼 広美 (福島県金融広報 アドバイザー)
小川産食材を使った旬の料理教室	小川町のとれたて旬の食材を使った、季節感のあるおいしい家庭料理を学びましょう。	10月～1月 第3火曜日 10:00～12:00	4	成人	12名	3,000円 (材料費)	堀 慶子
筆ペンで実用書道	手軽な筆ペンを使って、のし袋や芳名帳、年賀状など、暮らしに役立つ身近に使われる文字を学びます。	11/10(金) 11/24(金) 12/8(金) 13:30～15:00	3	成人	10名	1,000円 (教材費)	藁谷 紀一
※往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、23頁に掲載しています。							

<b>川前公民館</b> ☎84-2003 〒979-3201 川前町川前字柵立79		受付：9月6日(水)～ 8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
エコクラフト教室	手芸用の紙ひも「クラフトバンド」を使って、ハロウィンとクリスマスの小物やかごを作ります。	10/12(木) 10/26(木) 11/9(木) 11/30(木) 10:00～12:00	4	成人	10名	教材費あり	園部 早苗
※往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、23頁に掲載しています。							

<b>久之浜公民館</b> ☎82-2165 〒979-0333 久之浜町久之浜字中町32 (久之浜・大久ふれあい館内)		受付：9月6日(水)～ 8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
いきいきストレッチ体操	イスを利用しながらゆっくり身体を動かす簡単な健康体操です。誰でもできるストレッチで、足腰の筋肉を増やし、元気で丈夫な身体を手に入れましょう。	10月～12月 第2・4火曜日 10:00～11:30	6	成人	16名	無料	飯島 久江
※往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、23頁に掲載しています。							

<b>大久公民館</b> ☎82-2165 〒979-0338 大久町大久字日渡77-1 (久之浜公民館) ※申込は「久之浜公民館(久之浜・大久ふれあい館内)」で受付します。		受付：9月6日(水)～ 8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
料理で『健康寿命』を延ばしてみよう	健康寿命を延ばすと言われる食材を使って料理します。いつまでも若々しく過ごしましょう。	10/18(水) 11/29(水) 12/20(水) 1/31(水) 10:00～12:00	4	成人	10名	3,000円 (材料費)	堀 慶子
※往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、24頁に掲載しています。							

# 「往復ハガキ」または「電子申請」でお申し込みいただく 【B講座】のご案内

●【B講座】は、6頁～24頁に掲載しています。

■申込期間：令和5年8月18日(金)～9月8日(金)

■申込期限：令和5年9月8日(金) ※ハガキは当日消印有効

電子申請は当日23時59分59秒までに申し込みを完了させてください。

■申込方法：全B講座で往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただけます。

(往復ハガキの使用間違い(返信用裏面へ記入する等)や電子申請された方の抽選結果メールの受信拒否等が多く見られますので、ご注意ください。(@city.iwaki.lg.jpからのメールが受信できるようにしてください。))

## ◆往復ハガキ

必要事項(①講座名、②氏名(ふりがな)、③年齢(生年月日)、④性別、⑤郵便番号、⑥住所、⑦電話番号、⑧返信用ハガキの宛先)を記入の上、実施公民館あてにお送りください。なお、往復ハガキの記入方法は、6頁の「往復ハガキ記入例」を参考にしてください。

## ◆電子申請(いずれかの方法により申請できます)

(1)いわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」(URLは<https://iwaki-manabinavi.com>)を検索するか、右記2次元コードを読み込んでサイトへアクセスし、トップページの「学びをさがす」から「市民講座をさがす」を選びます。

「講座の種類:」に「B講座」を、「公民館:」に「申し込みを行う公民館名」を選択後、**検索する**をクリックし、申し込みを行う公民館の講座名一覧から受講を希望する講座名を選び、「電子申請」のURLから【かんたん申請・申込システム】にアクセスしお申し込みください。



(2)いわき市ホームページ(URLは<https://www.city.iwaki.lg.jp/>)の「オンラインサービス」から「オンライン申請」を選び、いわき市オンライン申請トップページの「いわき市オンライン手続き一覧」から「公民館市民講座(B講座)【かんたん申請・申込システム】」にアクセスしお申し込みください。

なお、いずれの場合でも、「いわき市かんたん申請・申込システム」の利用者登録をされていない方は、初めにログイン画面の下部にある「利用者登録」から登録が必要となります。(利用者IDは、利用者が任意の4～10桁の半角英数字等で設定願います。)なお、電子申請の入力方法は、6頁の「電子申請入力の流れ」を参考にしてください。

■受講決定：申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。実施公民館で抽選を行い、抽選結果を9月末日までに連絡(ハガキまたはメール)します。

## ■留意事項

◆往復ハガキ1枚につき、1講座、1名(受講対象が親子の場合は1組)のお申し込みとなります。

◆1枚の往復ハガキに複数の講座名が記入されている場合や、複数の氏名が記入されている場合(受講対象が親子の場合を除く)は、無効となります。

◆各講座1人(または1組)1通(回)のお申し込みとさせていただきます。同一の講座に複数のお申し込みされた方は1通(回)として取り扱います。

## ■その他

◆対象年齢等については、各講座開始時点のものとなります。

◆各講座の日程等については、変更になる場合があります。

◆新型コロナウイルス感染症が蔓延した場合や災害が発生した場合等、実施公民館が運営に支障をきたすと判断したときは、開講しない場合や開講後であっても講座を中止する場合があります。

◆定員に満たない講座は、開講しない場合があります。

◆お申し込み後、キャンセルされる場合は、お早めに実施公民館へご連絡をお願いします。

◆公民館活動の広報のため、講座中に撮影した動画や写真を活用し、いわき市ホームページやいわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」、ポータルサイト「いわきWEB公民館」などで掲載する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆ご不明な点は、実施公民館へお問い合わせください。



# 往復ハガキ記入例

《往信表面》

郵便往復はがき  
9 | 7 | 0 | 8 | 0 | 2 | 6

63円

往 信

実施公民館の所在地を記入してください。

いわき市平字堂根町1-4

いわき市立中央公民館 行

実施公民館名を記入してください。

〇〇〇〇〇〇

《返信裏面》

郵便番号を記入してください。

※記入しないでください。  
実施公民館で抽選結果等を記入します。

《返信表面》

郵便往復はがき  
〇〇〇〇〇〇

63円

返 信

郵便番号を記入してください。

いわき市〇〇町字△△  
〇〇番地の〇

〇 〇 〇 〇 様

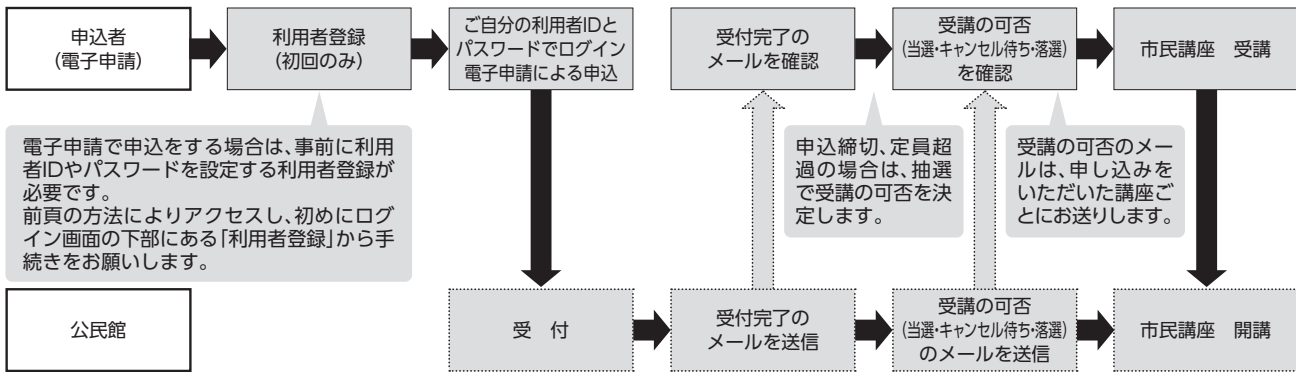
申込者の住所・氏名を記入してください。

〇〇〇〇〇〇

《往信裏面》

- 講座名
- 受講申込者  
氏名(ふりがな)・年齢・性別  
※小学生は学校名・学年も記入してください。  
※乳幼児は月齢も記入してください。  
保護者  
氏名(ふりがな)・年齢・性別  
※受講申込者が未成年の場合、又は受講対象が親子の場合は必ず記入してください。
- 郵便番号・住所
- 電話番号  
平日の日中、連絡可能な電話番号を記入してください。

## 電子申請入力の流れ



## 【B講座】

中央公民館 ☎22-5431 〒970-8026 平字堂根町1-4 (文化センター内)

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
身近な法律「民法」を知るパートX	身近な法律「民法」には、どんなことが規定されているのか、法律の歴史や特色、判例等を通して学びます。	10月～3月 第2・4火曜日 10:00～12:00	11	成人	60名	無料	米倉 明 (東京大学 名誉教授)
徳川家康が生きた時代の「いわき」	家康が生きていた時代に、いわきでどのようなことがあったのかを当時の人物などを取り上げ、学習します。	10/17(火)・11/7(火) 11/21(火)・12/5(火) 12/26(火) 10:00～12:00	5	成人	40名	無料	夏井 芳徳 (医療創生大学 客員教授)
ヨガ&ストレッチ講座	ストレッチで体をほぐし、ヨガの正しい呼吸法を学び健康な体づくりを目指します。	10/27(金)・11/10(金) 11/24(金)・12/8(金) 12/15(金) 14:30～16:00	5	成人	15名	無料	高木 正子
男性限定!お仕事帰りのヨガ教室	男性限定の講座です。ヨガでリラックス&リフレッシュしましょう。デトックスしやすい身体づくりについても学びます。	10/17(火)・10/24(火) 10/31(火)・11/7(火) 11/14(火) 18:30～20:00	5	男性	25名	無料	坂本由紀子
家族で民謡を歌おう	家族と一緒に民謡を歌いましょう!親子、ご夫妻は勿論のこと、祖父母と孫、兄弟姉妹でも。年齢等も問いません。※一人での申込不可。	12/25(月)・12/26(火) 12/27(水) 14:00～15:30	3	家族	10組	無料	會川 和美 (いわき市民謡 (うた)の会長)
茶会での作法と心得	茶会などに招かれた時の客振る舞い、客として心得ておくべき基本的な作法やマナーについて、毎回楽しく学びます。	10/3(火)・10/17(火) 11/7(火)・11/21(火) 12/5(火)・12/19(火) 14:00～15:30	6	成人	10名	3,000円 (材料費)	武藤 宗安 (いわき市 茶道連合会)
ペン字講座1	美しい文字は相手の印象を高めます。綺麗な読みやすい字を書くための基本やコツを実践を交えて学びます。※1と2は同じ内容です。	10/13(金) 10/20(金) 10:00～12:00	2	成人	20名	無料	伊藤 松菰
ペン字講座2	美しい文字は相手の印象を高めます。綺麗な読みやすい字を書くための基本やコツを実践を交えて学びます。※1と2は同じ内容です。	11/7(火) 11/14(火) 10:00～12:00	2	成人	20名	無料	伊藤 松菰

**中央公民館** ☎22-5431 〒970-8026 平字堂根町1-4 (文化センター内)

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
【親子で講座1】 パパと遊ぼう	お父さんとお子さんで一緒に運動したり、簡単な工作をしながらスキンシップを図ります。	12/3(日) 10:00~11:30	1	2~3歳児 と父親	10組	400円 (教材費)	渡部裕美子
【親子で講座2】 親子で楽しむ 絵本の世界	親子でわらべ歌遊びや絵本の読み聞かせを楽しんだ後、保護者の方に絵本の紹介や選び方をアドバイスします。	10/19(木)・11/2(木) 11/16(木) 10:00~11:30	3	0~2歳児 と保護者	15組	無料	井戸川保子
【親子で講座3】 親子けん玉教室	親子で一緒にけん玉で楽しく遊びながら、色々な技の習得を目指します。	10/28(土)・11/18(土) 12/16(土)・1/20(土) 14:00~15:30	4	小学生 と保護者	15組	教材費 あり	山木 弘行
うたごえクラブ	フォークソングから童謡、唱歌などを一緒に楽しく歌います。	11/16(木)・12/21(木) 1/18(木) 10:00~11:30	3	成人	20名	無料	渡邊 慶子

**豊間公民館** ☎39-2938 〒970-0224 平豊間字洞120

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
男の簡単 家庭料理教室	男性でも手軽にできて、おいしい家庭料理の基礎を学びます。あなたも「カジメン」を目指してみませんか。	10月~2月 第2金曜日 10:00~12:00	5	男性	12名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
わたしと家族の 「そうぞく」講座	「相続」が「争族」とならないために、「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について学びましょう。	10/12(木)・10/19(木) 10:00~11:30	2	50歳 以上	15名	無料	明治安田生命 専門講師
初めての <sup>シヨク</sup> 篆刻	石の印材に名前や干支などの1文字を彫って、自分だけのオリジナルのハンコを作ります。年賀状や名刺などのアクセントとして楽しめます。	12/7(木) 9:30~11:30	1	成人	12名	1,000円 (教材費)	三瓶 真二
自宅でできる 「ながらストレッチ」	家庭で簡単にできるストレッチです。毎日きちんと続けられるストレッチをたくさん体験して、運動不足の解消や筋力アップを図りませんか。	10月~12月 第1・3金曜日 10:00~11:30	5	女性	10名	無料	片山 裕子
サークル体験講座 「塩屋崎健康吹矢」	性別や年齢を問わずに、誰でも手軽にゲーム感覚で楽しむことができる「スポーツ吹矢」の基本を学び、健康増進とストレス解消を図りましょう。	10/11(水)・10/25(水) 11/8(水) 10:00~11:30	3	成人	10名	無料	塩屋崎 健康吹矢 サークル
おいしくな~れ! から揚げ教室	「ジューツと美味しい」鶏唐揚げの基本とアレンジを学び、自慢の一品にしましょう。	10/4(水)・10/18(水) 10:00~12:00	2	成人	12名	1,500円 (材料費)	田村佳奈美
リンパケア体操	ストレッチやマッサージなどのリンパケアで、老廃物を流して、代謝を高め、健康な体づくりを目指しましょう。	10月~12月 第2・4水曜日 13:30~15:00	5	成人	15名	無料	赤津 俊子
筋膜リリースヨガ & 健康体操	身体の硬い部分、伸びにくい部分を感じとり、ヨガの呼吸法でゆっくりと動かし解きほぐしていきます。健康づくりと心身のリフレッシュを図りましょう。	10/3(水)・10/17(水) 10/31(水)・11/14(水) 11/28(水) 13:30~15:00	5	成人	12名	200円 (教材費)	吉田 美保
親子でクリスマス リースを作ろう!	親子で楽しくクリスマスリースを作って飾ってみませんか。親子のふれあいや絆を深めましょう。	12/9(土) 14:00~16:00	1	小・中学生 と保護者	8組	2,000円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)

**高久公民館** ☎39-2009 〒970-0221 平下高久字水門100-1

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ネット時代を「一人 で乗り切る」ための スマホ講座「準備編」	スマホ購入間もない方、用語でお困りの方、「手続きはネットで!」に一人に対応できるようになりたい方のための講座です。 ※初めての方を優先します。	1/17(水)・1/19(金) 1/26(金)・1/31(水) 2/7(水)・2/15(水) 9:30~11:30	6	成人	16名	900円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC教室 アクション)
高久刃物砥ぎ教室	刃物の砥ぎ方のコツを学ぶ講座です。包丁のほかナイフ、草刈鎌なども対象。	11/24(金)・12/1(金) 12/14(木) 9:30~11:30	3	成人	8名	2,500円 (教材費)	佐々木崇志 (佐々木刃物店)
理学療法士から学ぶ 健康教室	理学療法士から、その人にあった正しいストレッチなどの仕方を学び、健康づくりをサポートするための講座です。	10/20(金) 10/27(金) 9:30~11:30	2	成人	10名	無料	坂本 郁衣 (Medical fitness Re-Birth)
バラ入門	バラの種類や育て方、さらに剪定の仕方を学ぶとともに、日ごろの疑問にも答えながら、バラの豊潤さをどっぷり味わうための講座です。 ※2回目会場は市フラワーセンターです。	12/6(水) 12/13(水) 9:30~11:30	2	成人	14名	550円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)

## 高久公民館 ☎39-2009 〒970-0221 平下高久字水門100-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
市民のための野菜の時間 (春・夏準備編)	自分が育てた野菜は格別の味がすると言います。野菜作りの基礎を知り、家庭菜園の日ごろの悩みを解消する講座です。	2/21(水) 2/29(水) 9:30~11:30	2	成人	16名	無料	県農林事務所 職員
庭の植木を 剪定しよう	なかなか聞けない庭木の剪定の方法を、実践的に職人さんから学ぶ講座です。	10/17(火)・10/24(火) 11/2(水) 9:30~11:30	3	成人	10名	無料	松本 経寿 (鶴松造園)
沖縄文化に触れる 三線体験講座	三線の演奏を体験して、沖縄文化の魅力に触れる講座です。沖縄と東北やいわきとの意外な関係についてのお話もあります。	12/20(水)・12/21(水) 12/22(金) 9:30~11:30	3	成人	5名	無料	佐々木徹郎 (琉球古典音楽 野村流三線師範)
ボタニカルアート (植物画)の魅力に 触れてみよう	NHK朝ドラ「らんまん」に毎回登場する植物画。基本的な描き方や技法を学び、植物が持つ魅力を描いてみませんか。	10/12(水)・10/30(月) 11/27(月)・12/4(月) 12/15(金) 9:30~11:30	5	成人	15名	500円 程度 (教材費)	専門講師

## 夏井公民館 ☎34-2353 〒970-0107 平荒田目字高原16

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ヨガで健康づくり	日頃の喧騒から離れ、ヨガでゆっくり体を動かしながら健康づくりを学びます。	10月~12月 第1・3火曜日 14:00~15:30	5	成人	16名	保険料 あり	Re.yoga Lotus スタッフ
アロマテラピーを 楽しみましょう	アロマの基本を学び、マッサージオイル作りなどの実技も行います。集中力を高めたり、鎮静効果のあるアロマを楽しみましょう。	11/12(日)・12/10(日) 1/14(日) 10:00~11:30	3	成人	12名	2,400円 (教材費)	星野 優子
みんなで歌おう	正しい発声の仕方を学び、昔懐かしい曲を歌います。声を出すことで、ストレスの解消にも最適です。	11月~2月 第2月曜日 10:00~11:30	4	成人	15名	無料	蛭田 優子
わくわく陶芸教室①	土から形づくりをして、一週間後に高台をけずります。作陶の基礎を学び、自分だけの器を作ります。	10/14(土)・10/21(土) 12/2(土) 10:00~12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
わくわく陶芸教室②	土から形づくりをして、一週間後に高台をけずります。作陶の基礎を学び、自分だけの器を作ります。	1/13(土)・1/20(土) 3/2(土) 10:00~12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
シニアのための スマホ講座	スマホのはじめの一歩として知っておきたい基本操作に加えて、暮らしに役立つ操作を学びます。 ※スマートフォンは、各自持参	10/5(水)・10/26(水) 11/2(水)・11/30(水) 12/7(水)・1/25(水) 9:30~11:30	6	成人	16名	800円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC教室 アクション)
純喫茶「なつい」	コーヒー豆の産地や焙煎による味わいの違いを知り、自分の好きな豆を見つけ、おいしいコーヒーの淹れ方を学びましょう。	10/11(水) 10/25(水) 13:30~15:30	2	成人	16名	1,000円 (材料費)	関根 匡 (ブラウンチップ)
楽しい筆文字アート	筆文字アートは字に自信のない人もだいじょうぶ。筆ペン1本で思わずにっこりするような楽しいメッセージカードを作りましょう。	11/29(水) 12/6(水) 13:30~15:30	2	成人	12名	1,000円 (教材費)	矢代 純子

## 草野公民館 ☎34-2036 〒970-0112 平泉崎字向原28-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ひよこ親子クラブ 【後期】	季節の遊びやリズム体操、簡単な工作等を通して親子が一緒にふれあい、絆を深める講座です。	10月~2月 第1・3木曜日 10:00~11:30	8	2・3歳児 と保護者	10組	教材費 あり	渡部裕美子
笑い と 健康	笑いがもたらす効果は体や心に良い影響を与えます、ストレス社会にあっても「笑いが一番」です。落語を聞いて健康になりましょう。	10月~1月 第4金曜日 9:30~11:30	4	成人	20名	無料	山椒家小粒
エンジョイ ランニング教室	正しいランニングの基礎を学びながら、楽しく趣味として継続できるようアドバイスする講座です。 ※会場は陸上競技場補助競技場。なお、12月に皇居1周ランニングを計画しています。	10月~12月 第2・4木曜日 9:30~11:30	6	成人	20名	保険料、 交通費 負担あり	小山内孝光
富士山といわき	いわきに「富士」の冠がついた山(網谷富士他)がありますが、富士山といわきの富士について分かりやすく解説いたします。	10月~12月 第1水曜日 10:00~12:00	3	成人	20名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
親子で楽しむ スノードームづくり	親子で小さなグラスを活用した簡単なスノードームを作ります。親子で一緒に楽しみましょう。	12/16(土) 10:00~12:00	1	小学生 と保護者	10組	教材費 あり	瓜田 浩子



**草野公民館** ☎34-2036 〒970-0112 平泉崎字向原28-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
季節を彩どるクラフトづくり	秋から冬にかけて季節を感じる小物クラフトをつくります。お部屋に飾って楽しみましょう。	10月～1月 第4月曜日 9:30～11:30	4	成人	15名	教材費あり	瓜田 浩子
感謝を伝える「絵手紙教室」	日頃なかなか会えない友人やお世話になった人に、1枚の「絵手紙」に想いを込めて伝えてみませんか。	11/9(水)・11/30(木) 12/14(木) 13:30～15:30	3	成人	15名	教材費あり	鈴木 儀一
くさの歌声クラブ	フォークソングから歌謡曲、童謡まで幅広く歌います。皆んなで楽しく歌ってストレスを発散しましょう。	10/18(水) 11/15(水) 9:30～11:30	2	成人	15名	無料	大塚 悦子

**赤井公民館** ☎23-7755 〒979-3131 平赤井字田町24-5

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
おやこでGO・GO!	親子でふれあう遊びを取り入れ五感を育てます。適度な運動により子どもの発育発達を促します。	10月～2月 第1・3金曜日 10:00～11:30	8	1～3歳児と保護者	10組	1,000円(教材費)	渡部裕美子
ステップアップ手ごねパン	添加物を使わない手ごねパンの応用を学びます。焼きたてのパンを味わいましょう。	10月～2月 第2水曜日 9:30～12:00	5	成人	12名	3,000円(材料費)	加藤さゆり
スローエアロビック	体力のない運動初心者の方にも気軽に実践でき、音楽に合わせて動けるようになります。	10月～1月 第1・3金曜日 13:30～15:00	6	女性	12名	無料	鈴木 千里
お菓子工房あかい	お菓子作りを基礎から学びます。スポンジから焼き菓子、デコレーションまで楽しくお菓子作りを体験してみませんか。	10月～12月 第3火曜日 9:30～12:00	3	成人	12名	2,700円(材料費)	峰 貴代子
いまさら聞けないスマホ講座	スマホの機能をしていますか。みなさんで基本操作や多彩な活用法を覚えましょう。	12/9(土) 1/13(土) 9:30～11:00	2	成人	18名	無料	吉田 敦子
お茶の時間です	美味しいお茶は、入れ方次第です。普段飲むお茶がこんなにおいしく変わります。紅茶、コーヒーなども楽しめます。 ※親子での参加も大歓迎です。	10/14(土)・10/28(土) 11/11(土) 10:00～11:30	3	成人	15名	1,500円(材料費)	高木 丘之(高木園)
アレンジフラワー教室	ブリザーブドフラワーを利用し、アクセサリーハーバリウムやリースフラワーなどいつまでも飾っておけるインテリアを作ってみませんか。	10/25(水)・11/29(水) 1/24(水)・2/28(水) 13:30～15:00	4	成人	15名	5,500円(教材費)	田村佳奈美
寄せ植え教室	季節に合わせた寄せ植えを作ります。植物の管理の仕方方も学べます。 ※会場は、中平窪にある(有)磐植です(現地集合、現地解散です)。	10月～12月 第4金曜日 13:30～15:00	3	成人	10名	6,000円(教材費)	平山あや子
男の料理教室	料理やおつまみなど楽しく作れる講座です。初心者の方大歓迎です。調理のコツを覚えましょう。	10/12(水)・10/26(水) 11/9(水)・11/30(水) 12/14(水) 18:00～20:00	5	男性	12名	5,000円(材料費)	梅津 健司(エストエストガーデン)
カッターで簡単切り絵講座	カラフルな切り絵を楽しみませんか。初心者でもカッターを使い、上手に仕上げることができます。	1/23(火) 2/27(火) 10:00～11:30	2	成人	15名	1,400円(教材費)	木村 幹子

**飯野公民館** ☎23-7748 〒970-8032 平下荒川字中荆47-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
親子ふれあい広場(後期)	親子でスキンシップ、ふれあい遊びを通して愛情ホルモンを増やしましょう。子育て不安の軽減を図ります。	10月～12月 第2・4金曜日 10:00～11:30	6	1歳半～3歳児と保護者	10組	1,200円(教材費)	渡部裕美子
たのしい料理教室(後期)	手ごろな食材を使い、栄養バランスを考えた家庭料理を楽しく学びます。	11/8(水)・12/6(水) 1/24(水)・2/7(水) 10:00～12:00	4	成人	9名	3,000円(材料費)	堀 慶子
じゃんがら体験講座	磐城じゃんがら彩志会の協力のもと、じゃんがら念仏踊りの鉦と唄を楽しく体験し学びます。	10/11(水)・10/25(水) 11/15(水)・11/29(水) 19:00～20:00	4	小学生以上	10名	無料	専門講師
プログラミング&電子工作	スクラッチ、ロボットカー、ランプ点灯入力実験などを通して、プログラミングの考え方をたのしく学びます。	12/25(月)・12/26(火) 12/27(水) 13:30～16:30	3	小学3～6年生	8名	無料	小林 克雄(福島夢科学)

**飯野公民館** ☎23-7748 〒970-8032 平下荒川字中荆47-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
初心者向けの英会話講座	海外旅行、道案内など、日常生活に役立つ英会話を学びます。初心者向けの講座です。	10月～12月 第1・3月曜日 10:00～11:30	6	成人	10名	300円 (教材費)	湯山 洋行
飯野・陶芸教室	講師アトリエで土とふれあい自分だけの器を作ります。 ※会場は郷ヶ丘アトリエです(現地集合、現地解散です)。	10/14(土)・10/21(土) 11/25(土)・12/2(土) 13:30～15:30	4	成人	8名	4,500円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)

**中央台公民館** ☎28-6800 〒970-8044 中央台飯野四丁目5-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
手作りアート工房	愛嬌のあるかわいい魚の箸置きや、消しゴムはんこ作りに挑戦してみませんか。暮らしの中で使える、自分だけの小さなアート作品を楽しく作りましょう。	11月～12月 第2・4金曜日 14:00～15:30	3	成人	12名	1,800円 (教材費)	萩原 光明
フラ♡美ストレッチ	フラの心地よい音楽に合わせて、気持ちよく身体を動かします。骨盤まわりを中心に、気になる部分をしっかり意識して、美しい身体を目指しましょう！	10/30(月)・11/13(月) 11/27(月)・12/11(月) 12/25(月) 14:00～15:30	5	女性	10名	無料	片山 裕子
そば打ち教室	挽きたて、打ちたて、ゆでたての手打ちそばの基本を学びましょう。	11月～12月 毎週火曜日 9:00～12:00	7	成人	10名	材料費あり	吉田 雅之
ポーセラーツ体験教室	専用の食器に好きな色や模様の転写紙を貼って、デザインし、専用の窯で焼き上げて完成させます。自分だけの素敵な食器を作ってみませんか。	11/2(木) 14:00～16:00	1	成人	15名	教材費あり	坂下 緑 (ポーセラーツ インストラクター)
アーティシャルフラワーで作るグリーンクリスマスツリー	グリーンを基調としたアーティシャルフラワーを使って、北欧スタイルの素敵なクリスマスツリーを作りましょう。	12/7(木) 14:00～16:00	1	成人	15名	教材費あり	小泉 里香
足・脚♪元気UP体操	足は、身体をしっかりと支えてくれる大事な一部です。筋肉や関節を動きやすくゆるめてから、下半身を強化して骨盤、体幹も起こしていきましょう。	10/25(水)・11/8(水) 11/22(水)・12/6(水) 12/20(水) 10:00～11:30	5	60歳以上	40名	保険料あり	七海多美子
歴史にみるいわきの生活	いわきの生活記録の過去を振り返りながら、現在に至る道のりを解説しつつ、未来を展望します。	1/17(水)・1/31(水) 2/14(水)・2/28(水) 10:00～12:00	4	成人	50名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)

**平達公民館** ☎23-9483 〒970-8008 平中平達細田町1-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
陶芸教室	自分だけのオリジナルの器を作ってみませんか。 ※会場は郷ヶ丘アトリエです(現地集合、現地解散です)。	10/10(火)・10/17(火) 11/21(火)・12/5(火) 10:00～12:00	4	成人	8名	4,500円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
歴史講座 [室桜閣「常役戦記」を読む]	平藩安藤家が水戸天狗党の乱の鎮圧に出勤した際の室桜閣の日記「常役戦記」を読みます。	10月～2月 第2金曜日 10:00～12:00	5	成人	25名	教材費あり	上妻又四郎
消しゴムはんこ絵手紙教室	消しゴムはんこで落款や年賀状スタンプを作り、味のある絵手紙を書いてみましょう。	10/4(水)・11/1(水) 12/6(水)・2/7(水) 13:30～15:30	4	成人	10名	2,000円 (教材費)	吉田 裕美
ストレッチ&リズムダンス	音楽に合わせて、楽しくストレッチとリズムダンスをします。	10月～12月 第1・3水曜日 10:00～11:30	6	成人	12名	保険料あり	専門講師
サンドブラスト	ガラスの器に砂を吹きかけてオリジナルの絵柄を彫りましょう。	1/27(土) 2/17(土) 9:00～12:00	2	成人	10名	2,000円 (教材費)	大下 邦弘
整理収納(初級編)	思い立った時がチャンスです。楽しい「整理収納」について、一緒に学びましょう。	10/19(木)・11/2(木) 11/16(木)・11/30(木) 12/14(木) 13:30～15:00	5	成人	12名	無料	初瀬 玲子 (整理収納 アドバイザー)
科学であそぼ	五感で面白いと感じ、その後学習につながる好奇心を引き出す科学の実験を体感しましょう。	11/25(土)・12/16(土) 10:00～12:00	2	小学生	20名	教材費あり	後藤 幸一
スマホの基本とLINE体験	思ったより「カンタン」「楽しい」「便利」「もっと使いたい」。スマホの基本とLINE(ライン)の使い方を学びます。	10/5(木) 10/12(木) 13:30～15:30	2	成人	15名	無料	SoftBank 認定講師

**神谷公民館** ☎34-3030 〒970-8021 平中神谷字籠田78-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
神谷うきうき陶芸教室①	陶芸の魅力に触れながら、世界に一つだけの焼き物を作ってみませんか。初心者大歓迎です。	10/13(金)・10/20(金) 12/1(金) 10:00～12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
神谷うきうき陶芸教室②	陶芸の魅力に触れながら、世界に一つだけの焼き物を作ってみませんか。初心者大歓迎です。	1/12(金)・1/19(金) 3/1(金) 10:00～12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
なかよしキッズたんぽぽ組	ハロウィンやクリスマスパーティーや節分遊びなど、季節の行事を楽しみながら、笑顔いっぱい親子のふれあいを深めます。電車の見える公民館で楽しく情報交換しませんか。	10月～2月 第2・4木曜日 10:00～11:30	8	1歳半～ 未就学児 と保護者	10組	1,000円 (教材費等)	藤井ゆかり
人生いろいろ、落語もいろいろパート5	「笑顔」は心を豊かにし、人々を幸せにします。落語や寸劇等の多彩な演芸を楽しみながら、笑いと心の健康を体感しましょう。	10月～2月 第3火曜日 10:00～11:30	5	成人	20名	無料	山椒家小粒
神谷詩吟教室	詩吟は詩の心であり、心に潤いを与えてくれます。専門家の指導で初心者でも安心して楽しく学べる講座です。	10/5(木)・11/2(木) 12/7(木)・1/18(木) 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	澤上 吟琇
神谷未来塾～パン作りに挑戦～	イタリアの素朴で伝統的な平焼きパンを親子で作ってみませんか。 ※小学5年生以上は一人での参加も可。	11/11(土) 9:30～12:00	1	小・中学生 と保護者	5組	材料費等 あり	佐々木真生
神谷未来塾～カレー・ナン作りに挑戦～	インドで親しまれているバターチキンカレーとナンを親子で作ってみませんか。 ※小学5年生以上は一人での参加も可。	12/9(土) 9:30～12:00	1	小・中学生 と保護者	5組	材料費等 あり	佐々木真生
放射線を知ろう	1回目は、専門家から放射線の正しい知識と現状のお話を聞き、2回目は、双葉町と大熊町の関連施設等のバス見学をする講座です。	11/8(水) 10:00～11:30 11/15(水) 9:00～15:00	2	成人	15名	無料	専門講師
洋風料理にレッツトライ!	簡単にできる洋風料理を基礎から学びます。家族の笑顔のために、家庭でも実践してみましょう。	2/3(土) 9:30～11:30	1	成人	8名	1,200円 (材料費等)	大町 達夫
男の料理教室	男性のための中華料理を基礎から学びます。料理ができる男を目指しましょう。	2/17(土) 9:30～11:30	1	男性	8名	1,100円 (材料費等)	大町 達夫

**小名浜公民館** ☎54-1890 〒971-8166 小名浜愛宕上7-2

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
はじめてのスマホ(アンドロイド編)	スマホの機能と基本操作、アプリの使い方、悪徳メール対策、フィッシング詐欺防止などを学び、スマホを活用して楽しく生活しましょう。 ※スマートフォンは各自持参。	10/16(月) 10/30(月) 11/13(月) 10:00～11:30	3	60歳以上	10名	無料	docomo 認定講師
骨盤底筋ヨガで生き生きと!	女性は出産や加齢と共に筋力が弱りやすいため、骨盤底筋の強化を意識したヨガを楽しく学びます。若々しい身体を保つため、筋力アップを図りましょう。	10月～12月 第2・4金曜日 10:00～11:30	6	女性	18名	無料	坂本由紀子
暮らしの实用書道	筆ペンを使ってのし袋にご自身の氏名を綺麗な文字で書きましょう。暮らしの中で役立つ書道を学んでみませんか。	10/18(水)・11/1(水) 11/15(水)・11/29(水) 13:30～15:30	4	成人	15名	700円 (教材費)	専門講師
小名浜をめぐる道路づくり	小名浜地域発展の礎となった主要道路の成り立ちと沿線地域の歴史と暮らし等について、楽しく学びます。 ※開講日は10月24日(火)です。	10月～12月 第2・4火曜日 10:00～12:00	4	成人	24名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
今からできる終活講座	遺言、相続、葬儀など終活の基礎知識を習得し、お金のトラブルやその対処法について学びます。	10/27(金)・11/10(金) 11/17(金)・11/24(金) 10:00～11:30	4	成人	30名	無料	柳沼 広美 (福島県金融広報 アドバイザー)
いちごキッズ	広～い和室で、クリスマスや節分などの季節の行事を交えながら、親子やお友達とのふれあいを深めます。	11月～3月 第1・3水曜日 10:00～11:30	8	1歳半～ 3歳児と 保護者	15組	1,200円 (教材費)	藤井ゆかり
親子でつくろうお菓子教室	親子(家族)で一緒にあま～いお菓子を作ってみよう。一緒に食べるともっと美味しいよ。 ※小学4年生以上は1人での参加も可。	10/28(土) 11/18(土) 9:30～11:30	2	小学生 と保護者	15組	材料費 あり	佐々木真生
最新のクルマと交通安全のハナシ	最新のクルマ(実車)に触れて、今どきの安全性能を学びましょう。また、事故に遭わないための交通安全も学びましょう。	11/24(金) 12/15(金) 10:00～11:30	2	成人	20名	無料	福島ダイハツ販売(株) いわき小名浜店、 市生活安全課職員
はじめてのお金の話	ライフプランを考えるうえで必要となるお金の備えについて、金融商品の基礎知識からやさしく学びます。 ※18～40歳頃と、その家族向けの講座です。	11/11(土) 11/18(土) 12/9(土) 15:00～16:30	3	成人	15名	220円 (教材費)	大川 幸子 (日本FP協会 福島支部)



## 小名浜公民館 ☎54-1890 〒971-8166 小名浜愛宕上7-2

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
小名浜サークル体験 【芸能系】	【落語】と【民謡】のサークル体験を行ってみませんか。小名浜公民館登録のサークルの皆さんと一緒にいきます。	10/28(土) 14:00～16:00 11/8(水) 19:00～21:00	2	成人	15名	無料	小名浜公民館 登録サークル
小名浜サークル体験 【文化系】	【水墨画】と【ガラスアート】のサークル体験を行ってみませんか。小名浜公民館登録のサークルの皆さんと一緒にいきます。 ※教材費は【ガラスアート】分です。	11/14(火) 13:00～15:00 11/16(木) 10:00～11:30	2	成人	15名	1,000円 (教材費)	小名浜公民館 登録サークル
小名浜サークル体験 【運動系】	【エアロビクス】と【気功】と【フラダンス】のサークル体験を行ってみませんか。小名浜公民館登録のサークルの皆さんと一緒にいきます。	10/6(金) 10:30～12:00 10/26(木) 14:00～16:00 11/16(木) 9:30～11:00	3	成人	15名	無料	小名浜公民館 登録サークル
小名浜サークル体験 【男声合唱】	【男声合唱】のサークル体験を行ってみませんか。小名浜公民館登録のサークルの皆さんと一緒にいきます。	11/2(木) 11/9(木) 19:00～21:00	2	男性	10名	無料	小名浜公民館 登録サークル

## 江名公民館 ☎55-7615 〒970-0311 江名字敷倉165-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
和太鼓・篠笛体験	日本古来の伝統楽器である和太鼓の叩き方、篠笛の吹き方を体験してみませんか。初心者の方、大歓迎です。	10/7(土) 10/14(土) 10:00～12:00	2	小学生 以上	20名	100円 (教材費)	吉田 聡
リフレッシュ体操	音楽を聴きながら、リラックスした状態で行う、健康寿命の延伸を目的とした体操です。	11/1(水)・11/15(水) 11/29(水)・12/6(水) 10:00～11:30	4	成人	20名	無料	香川 悦子
お正月の玄関 飾りを作ろう	お正月の玄関飾りの作り方を学びます。手作りのお正月飾りを玄関に飾ってみませんか。	12/21(木) 10:00～11:30	1	成人	15名	教材費 あり	高橋 政雄
書初め教室	小学生を対象とした書初めの講座となります。習字が上手な方、苦手な方関わらず講師が基本から優しく教えます。	12/25(月) 10:00～12:00	1	小学生	10名	無料	専門講師
メディカルアロマ 体験講座	香りの癒し効果と精油の薬理効果でメンタル面や疾病予防に効果のあるメディカルアロマを体験してみませんか。	1/11(木) 1/18(木) 1/25(木) 10:00～11:30	3	成人	10名	1,500円 (教材費)	山下はるか

## 泉公民館 ☎56-6045 〒971-8185 泉町四丁目13-11

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
肩甲骨ヨガ & エクササイズ	肩甲骨をほぐすヨガで頑固な肩こり・首こりをスッキリ、さらに優しいエクササイズで健康な体づくりを目指します。※開講日は10月23日(月)です。	10月～1月 第2・4月曜日 13:30～15:00	6	成人	20名	無料	香川 悦子
泉そば打ち教室	初めてそばを打つ方から、もっとレベルアップしたい経験者まで、香り高いそば粉を使って、そば打ちを学びます。	10/31(水)・11/7(水) 11/14(水)・11/28(水) 12/5(水)・12/12(水) 9:30～12:30	6	成人	12名	6,000円 (材料費)	佐久間幸一
御朱印帳を作ろう!	紅葉の季節、自分だけの御朱印帳を作って、寺院や神社に参拝に出かけてみませんか。	10/12(木) 9:30～11:30	1	成人	15名	600円 (教材費)	三瓶 真二
初めての篆 刻	石の印材に名前や干支の1文字を彫って、自分だけのハンコを作ります。年賀状や絵手紙のアクセントとしても楽しめます。	11/9(木) 9:30～12:00	1	成人	15名	1,000円 (教材費)	三瓶 真二
「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座	寝つきが悪い、眠りが浅いなど睡眠のお悩みはありませんか。眠りと健康の意外な関係を学びます。 ※ベジチェック測定もおこないます。	1/12(金) 1/19(金) 10:00～11:30	2	成人	15名	無料	明治安田生命 専門講師
アロマリラクゼーション ストレッチ	アロマの香りの中、ストレッチにより心身をリラックスへと導きます。	11月～12月 第2・4金曜日 18:30～20:00	4	成人	15名	500円 (教材費)	吉田 美保
しめ縄リース講座	来たるべき新年に向けて、自分だけのしめ縄お正月リースを作成し、すてきな年を迎えましょう。	12/20(水) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,500円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)
親子で作ろう! クリスマスリース講座	親子で楽しくクリスマスリースを作りませんか。玄関やお部屋に飾って、クリスマス気分を盛り上げましょう。	12/16(土) 9:30～11:30	1	小学生 と保護者	10組	2,500円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)



# 渡辺公民館

☎96-6212

〒972-8334 渡辺町田部字深町39-1

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ジュンベリーのドライフラワーアレンジ教室	ナチュラルドライフラワーを使って、季節感のある可愛いインテリア雑貨を作りましょう。	10/2(月)・11/20(月) 12/18(月) 10:00~12:00	3	成人	10名	5,000円 (教材費)	藤原 淳美
♡フラレッチレッスン♡	フラの動きを取り入れたストレッチです。おうちでも続けられる内容で、楽しみながら心と身体をリフレッシュしましょう。	10/10(火)・10/24(火) 11/7(火)・11/21(火) 13:30~15:00	4	成人	8名	無料	片山 裕子
身体にやさしいお菓子教室	天然着色で作るアイシングクッキーと、混ぜるだけの簡単レアチーズを作りましょう。お菓子作りが初めての方、大歓迎です。	11/8(水) 12/6(水) 10:00~12:00	2	成人	6名	4,000円 (材料費)	石川理恵子 (リルクッキーズ)
フレイル予防講座	加齢による健康障がい「フレイル」から介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を分かりやすく学び、健康チェックも行います。	1/25(木) 2/8(木) 10:00~11:30	2	成人	12名	無料	明治安田生命 専門講師
初めてのスマホ体験教室	基本操作とLINE(ライン)の使い方を、体験しながら楽しく学びます。講座で使用するスマートフォンは準備しますので、お持ちでない方も参加できます。	1/29(月) 2/5(月) 13:30~15:30	2	成人	10名	無料	SoftBank 認定講師
身近な有効資源リサイクル教室	クリンピーの家で再生紙パックの紙すきを体験し、自前の絵はがきを作ります。身近なエコロジーを楽しみ、体験しませんか。 ※会場は市クリンピーの家で現地集合、現地解散です。	11/15(水) 9:30~11:30	1	成人	10名	無料	市リサイクル プラザ クリンピーの 家職員
吹きガラス体験①	好きな形を選び、好みの色を組み合わせて作品を作ります。オリジナルの作品作りを楽しみましょう。 ※開催場所は「ガラス工房ありんこぐらす」です。 ①~②の重複申し込みはできません。	12/2(土) 10:00~12:00	1	小学生~ 中学生	4名	2,000円 (教材費)	有田 佑 (ガラス工房 ありんこぐらす)
吹きガラス体験②	好きな形を選び、好みの色を組み合わせて作品を作ります。オリジナルの作品作りを楽しみましょう。 ※開催場所は「ガラス工房ありんこぐらす」です。 ①~②の重複申し込みはできません。	12/2(土) 13:30~15:30	1	小学生~ 中学生	4名	2,000円 (教材費)	有田 佑 (ガラス工房 ありんこぐらす)
吹きガラス体験③	好きな形を選び、好みの色を組み合わせて作品を作ります。オリジナルの作品作りを楽しみましょう。 ※開催場所は「ガラス工房ありんこぐらす」です。 ③~④の重複申し込みはできません。	1/11(木) 10:00~12:00	1	成人	4名	2,000円 (教材費)	有田 佑 (ガラス工房 ありんこぐらす)
吹きガラス体験④	好きな形を選び、好みの色を組み合わせて作品を作ります。オリジナルの作品作りを楽しみましょう。 ※開催場所は「ガラス工房ありんこぐらす」です。 ③~④の重複申し込みはできません。	1/11(木) 13:30~15:30	1	成人	4名	2,000円 (教材費)	有田 佑 (ガラス工房 ありんこぐらす)

# 鹿島公民館

☎29-2250

〒971-8141 鹿島町走熊字鬼越83-1

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
どうなる・どうする? わたしたちのまち	まちづくりに関わっている人たちの共通の悩みを話し合いの中で、打開策を探っていきます。言いたいことを言い合える講座です。	10月~12月 第1木曜日 13:30~15:30	3	成人	15名	無料	専門講師
じゃんがら体験講座	じゃんがら念仏踊りの鉦(かね)と唄を、楽しく体験します。進み方により太鼓を体験できる可能性もあります。	10/4(水)・10/18(水) 11/1(水)・11/22(水) 19:00~20:30	4	小学生 以上	10名	無料	磐 城 じゃんがら 彩 志 会
おとなのための絵本セラピー	1冊の絵本から感じたことを分かち合うことで、多様性と共感を体験し、心の健康を図ります。	10/12(木)・10/26(木) 11/9(木) 10:00~11:30	3	成人	12名	無料	吉成富士美
身近な自然観察	公民館でレクチャー後、岩出の里山を案内人の説明を聞きながら歩きます(山道3km程度)。トレッキングシューズだと安心です。	11/11(土) 9:00~11:30	1	小学生 以上	15名	無料	草野 秀雄 (もりの案内人)
ダンスdeエクササイズ(女性編)	社交ダンスのステップを基本に、ダンス音楽に合わせて体を動かし、美しい体と姿勢を作りましょう。3回目は男性と合同で行います。	10/3(火) 10/17(火) 11/7(火) 9:30~11:30	3	女性	15名	無料	鈴木 健一
ダンスdeエクササイズ(男性編)	社交ダンスのステップを基本に、ダンス音楽に合わせて体を動かし、健康な体と姿勢を作りましょう。2回目は女性と合同で行います。	10/31(火) 11/7(火) 9:30~11:30	2	男性	15名	無料	鈴木 健一
音楽の楽しみ方×アリオス	アリオス音楽学芸員(足立優司さん)をメイン講師に、クラシック音楽を当時の社会背景を交えて楽しみ方を学びます。※10月19日(木)のみ14:30開始。	10/19(木)・11/16(木) 12/14(木)・1/11(木) 2/8(木)・3/14(木) 14:00~16:00	6	成人	24名	無料	専門講師

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
お仕事帰りの フィットネス	仕事帰りにストレッチで体をほぐし、ちょっと筋トレして健康を維持しましょう。	10/4(水)・10/18(水) 11/1(水)・11/15(水) 11/29(水)・12/6(水) 19:00~20:30	6	女性	12名	無料	吉田 美保
競輪場たんけん	平競輪場を会場にバックヤードを見学し競輪の仕組みを学びます。 ※会場は平競輪場で現地集合・現地解散です。初めての方を優先します。	11/21(火) 9:00~12:30	1	成人	15名	無料	市公営競技 事務所職員

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
初心者のための 投資の基礎知識	投資は怖い、複雑でわかりにくいという方のために、やさしく説明します。NISA、iDeCoや欲のコントロールについてもふれます。	10/19(水)・11/2(水) 11/30(水) 19:00~20:30	3	成人	36名	無料	芥川 一則 (福島工業 高等専門学校)
コンディショニング 筋肉は鍛える前に 「整えよう!」	筋肉の機能を回復し本来の動きを取り戻す方法を学びます。慢性的な痛み(筋肉のハリ・コリ・痛み)の解消にも効果絶大です。	10/11(水)・10/25(水) 11/8(水)・11/29(水) 12/13(水) 19:00~20:30	5	成人	12名	無料	片寄 幸子 (日本コンディショニング 協会インストラクター)
シニアのための スマホ活用術 (アンドロイド編) 【午前の部】	スマホの機能と基本操作やアプリについて学びます。スマホをお持ちでない方も参加できます。 ※午後の部との重複申し込み不可。	11/14(火) 12/12(火) 1/16(火) 10:00~11:30	3	高齢者	12名	無料	auショップ 植田
シニアのための スマホ活用術 (アンドロイド編) 【午後の部】	スマホの機能と基本操作やアプリについて学びます。スマホをお持ちでない方も参加できます。 ※午前の部との重複申し込み不可。	11/14(火) 12/12(火) 1/16(火) 13:30~15:00	3	高齢者	12名	無料	auショップ 植田
おうちグルメ	お手軽、簡単、おいしく、お家にある食材を利用して楽しく食べるヒント満載のお料理を作ります。デザート付きです。	10月~1月 第3水曜日 9:30~12:30	4	成人	15名	4,000円 (材料費)	峰 貴代子
さわやか女性教室	講話や実習、体験などさまざまな内容で学びます。女性としての知識や教養を高め、生き方を向上させるパワーを高めましょう。	10/25(水)・11/21(火) 12/27(水)・1/24(水) 9:30~11:30	4	女性	15名	教材費 あり	専門講師
ゆったり太極拳	初心者対象で太極拳を体験します。深い呼吸とゆったりした動きで心と体をリラックスさせ健康長寿を目指します。	10月~11月 第3・4土曜日 10:00~12:00	4	成人	15名	無料	太極拳サークル 植田
座る・立つ・歩く& ステップエクササイズ	座り方、立ち方、歩き方の基本について身体を動かしながら学ぶ講座です。さらに音楽に合わせてステップを踏み運動機能とバランス感覚を高めます。	12/8(金)・12/22(金) 1/12(金)・1/26(金) 2/9(金) 10:00~12:00	5	成人	20名	無料	鈴木 健一
子ども書初め教室 【午前の部】	楽しく書道を学び、ちょっと上達を目指します。学校の課題にも取り組みます。 ※午後の部との重複申し込み不可。	12/25(月) 9:30~11:30	1	小学3 ~6年生	10名	無料	植田書道 愛好会
子ども書初め教室 【午後の部】	楽しく書道を学び、ちょっと上達を目指します。学校の課題にも取り組みます。 ※午前の部との重複申し込み不可。	12/25(月) 13:30~15:30	1	小学3 ~6年生	10名	無料	植田書道 愛好会
食べ物から 世界を知ろう! 【インドネシア編】	ナシゴレン(焼きめし)、アヤムゴレン(からあげ)を作りながら、現地のおもしろ話を聞きます。	10/22(日) 10:00~12:00	1	親子	10組	1,000円 (材料費)	藤原 善子
メカニックが教える 車のメンテナンスと 安全装置	オイル交換っていつやるの等、知っているとも永く安全に車に乗れる超基本的な知識や最新の安全支援技術について学びます。	10/23(月) 10:00~11:30	1	成人	20名	無料	福島トヨペット いわき植田店
江戸時代にみる、 今のいわき	江戸時代から今につながるシステムや構築物等を考察してみます。	10月~1月 第3火曜日 10:00~12:00	4	成人	30名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
お家でできる 整体セルフケア 【午前の部】	体のメカニズムや痛みの仕組みを学び、自宅でできる筋膜リリースを実習します。 ※午後の部との重複申し込み不可。	11/26(日) 12/10(日) 10:00~12:00	2	成人	20名	無料	金子 毅 (こころ接骨院)
お家でできる 整体セルフケア 【午後の部】	体のメカニズムや痛みの仕組みを学び、自宅でできる筋膜リリースを実習します。 ※午前の部との重複申し込み不可。	11/26(日) 12/10(日) 13:00~15:00	2	成人	20名	無料	金子 毅 (こころ接骨院)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
魚のさばき方教室 ～男性初心者編～	旬の魚を使って、魚の正しい扱い方や包丁の入れ方をいちからプロから学びます。魚をカッコよくさばけるようになりますよ。	10/28(土) 11:00～13:00	1	男性	8名	1,000円 (材料費)	いわき魚塾
魚のさばき方教室 ～女性初心者編～	旬の魚を使って、魚の正しい扱い方や包丁の入れ方をいちからプロから学びます。魚をおろすことが初めて、という方を歓迎します。	11/11(土) 11:00～13:00	1	女性	8名	1,000円 (材料費)	いわき魚塾
タイルクラフト講座	カラフルなモザイクタイル(細かなタイル)を組み合わせて小物を作ります。	10/5(木)・10/26(木) 9:30～11:30	2	成人	15名	2,000円 (教材費)	瓜田 浩子
手話入門	手話を知りたい、学びたい、手話初心者を対象とした講座です。挨拶、自己紹介から始めましょう。	10/30(月) 11/13(月) 14:00～15:30	2	成人	15名	無料	専門講師
初心者のための フォークダンス	金山公民館サークル「グリーン」の皆さんと一緒に心も体もリフレッシュ。笑って、踊って楽しい時間を過ごしましょう。高齢の方も大歓迎です。	10月～11月 第2・4金曜日 13:00～15:00	4	成人	10名	無料	専門講師
金山ガラスアート	現在金山公民館で活動中のサークルの協力のもと、特殊な技法でガラスのアクセサリーや小物を作ります。	10月～11月 第2・4火曜日 14:00～16:00	4	成人	12名	教材費 あり	高橋 信行
天体観測☆秋	秋の夜長に月や土星、星座について学び、望遠鏡で観測します。月のうさぎが観られるかも。	10/21(土) 17:00～19:00	1	小学3年生 以上と 保護者	10組	無料	専門講師
金山の歴史	金山町の成り立ちや歴史、安寿と厨子王のゆかりの地について学びます。	10/3(火)・10/17(火) 10:00～11:30	2	成人	15名	無料	遠藤 拓二
ダイニングキッチン金山 (シンプルクッキング)	料理は楽しく大胆にをモットーに、前期講座のシンプルクッキング第二弾。今回も美味しい逸品を作ります。	10/4日(水) 9:30～12:00	1	成人	12名	1,500円 (材料費)	今野 詠史 (月海商店)
和菓子屋「金山堂」	家庭でも作れる和菓子の材料選びや作り方、コツを学びます。季節を感じられる和菓子を手作りに挑戦です。	2/28(水) 10:00～12:00	1	成人	12名	300円 (材料費)	専門講師
ペットの気持ち♡	犬や猫の性格や気持ちを知り、正しい接し方、飼い方を学びます。地域猫にもスポットを当て理解を深めていただきます。	10/23(月) 10:00～11:30	1	成人	15名	無料	専門講師
ハッピークリスマス (リース作り)	ずっと飾っていたくなるようなオリジナルの素敵なXmasリースを作しましょう。	11/28(火) 10:00～12:00	1	成人	12名	2,500円 (教材費)	渋谷 精子 (Flower shop こはな)
ハッピーニューイヤー (お正月飾り)	お正月の飾りを手作りしてみませんか。わらを使って玄関飾りを作ります。	12/18(月) 9:30～12:00	1	成人	15名	教材費 あり	高橋 政雄

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
終活とお金に関する トラブル防止講座	相続や葬儀、介護など終活とお金に関わるトラブル防止について、学びます。	10月～11月 第1・3水曜日 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	柳沼 広美 (福島県金融広報 アドバイザー)
親子で創る 流木アート	長い旅をして海岸にたどり着いた流木たち。親子でイメージを膨らませてアートに変身させ、SDGsについても学ぶ講座です。	11/12(日) 10:00～12:00	1	親子	10組	500円 (教材費)	専門講師
レッツGO スローエアロビック	スローエアロビックは「開く 伸ばす ひねる」の3つの要素を取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。	10月～11月 第1・3土曜日 14:00～15:30	4	成人	15名	無料	大石紅美子
「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座	「眠りたくてもなかなか眠れない」「眠りが浅くなった」などの睡眠の悩みに向かい合う講座です。	10月～11月 第2木曜日 10:00～11:30	2	成人	15名	無料	専門講師
未来のための健康 プロジェクト講座	人生100年時代が到来しています。人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント、制度を学ぶ講座です。	10月～12月 第1木曜日 10:00～11:30	3	成人	15名	無料	専門講師
日本語リテラシー 講座	日本語の標記や語彙、構文法などをふりかえり、文章を読み取って理解するスキルや書くスキルを磨きましょう。	10月～11月 第3水曜日 14:00～15:30	2	成人	15名	無料	専門講師
ボクサで ブラッシュアップ	ボクササイズは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。日ごろのストレスを発散し、自分磨きをしましょう。	10月～11月 第1・3木曜日 19:00～20:30	4	成人	15名	無料	加山奈穂子
ゆるゆるスッキリ 夜の体操講座	一日の終わりに行うと効果的な運動を行います。リンパの流れをよくし、有酸素運動でよい睡眠につなげます。	10月～11月 第1・3金曜日 19:00～20:30	4	成人	15名	無料	石山有輝子



## 錦公民館

☎62-2732

〒974-8232 錦町中迎1丁目12-2

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
SDGsが導く平等社会	ジェンダーフリーなどから、これからの社会を考えるための男女共同参画に関わる現状や課題を学びます。	11/14(火) 10:00~11:30	1	成人	30名	無料	岡部 貴敏 (福島県男女 共生センター)
親子でチャレンジハロウィン料理	日本でも定着しつつあるハロウィンです。ハロウィンのパーティー料理を親子で学び、楽しいホームパーティーを開きましょう。	10/21(土) 10:00~12:00	1	小学生以上と保護者	10組	500円 (材料費)	福富 涼子 (マルチ商事 管理栄養士)
サークル体験スポーツ吹き矢を楽しむ会	吹き矢は口腔乾燥症を予防するとともに、腹式呼吸をするので健康効果が高い運動です。サークルの皆さんと楽しく体験します。	10月~12月 第3水曜日 19:00~20:30	3	成人	15名	無料	専門講師
救急入門講座	冬の寒い時期を前に、家族のために・周りの大切な人の命を守るために心肺蘇生法やAEDの基本的な使用方法を学びます。	11/28(火) 10:00~11:30	1	成人	15名	無料	消防本部 警防課
琥珀アクセサリ作成体験教室	琥珀について学んだあと、琥珀をきれいに磨いてペンダントづくりを体験します。	10/25(水) 10:00~11:30	1	成人	15名	1,600円 (教材費)	市石炭・化石館 ほるる学芸員

## 勿来公民館

☎64-7245

〒979-0141 勿来町窪田小島11-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
色鉛筆の世界	幅広い表現の出来る色鉛筆画への第一歩。形のとり方や明暗、質感表現を学びます。 ※開講日は11月17日(金)です。	11月~2月 第1・3金曜日 10:00~12:00	6	成人	12名	無料	小川 克信 (イラストレーター)
初めてのクラフトバッグ	クラフトテープを使って、平編みのバッグを作ります。3パターンの色の組み合わせを用意しますので、選ぶ楽しみもあります。	11月~1月 第1・3木曜日 10:00~12:00	5	成人	12名	800円 (教材費)	専門講師
季節にちなんだ折り紙	日本伝統の遊びである折り紙に季節を取り入れ、美しく豊かな色彩の折り紙を作ります。	10月~12月 第3水曜日 13:00~15:30	3	成人	12名	1,000円 (教材費)	金成 恭一
勿来地区からみる日本いわきの歴史(パート2)	歴史は、とてつもない大きな流れです。勿来地区という限られた地域から、いわき、さらに日本の歴史にふれていきます。	10/26(木) 11/30(木) 12/7(木) 10:00~12:00	3	成人	20名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
ラテンダンスde気持ちアップ(ハートフライズ)	ラテンダンス5種目(サンバ、ルンバ、チャチャチャ、ジャイブ、バソドブレ)のリズムで楽しく踊りましょう。 ※開講日は10月21日(土)です。	10月~12月 第1・3土曜日 10:00~11:30	5	成人	15名	無料	鈴木 健一
骨盤底筋体操で若々しく	骨盤の底にある骨盤底筋という筋肉を鍛えて、姿勢を保ち、ポッコリお腹の解消を目指します。	10月~11月 第2・4金曜日 10:00~11:30	4	成人	12名	無料	川村みゆき
ブッシュドノエルを作しましょう	ブッシュドノエル(丸太の様なケーキ)は、フランスでは定番のクリスマスケーキです。今年のクリスマスには、オリジナルケーキに挑戦してみましょう。	12/1(金) 10:00~13:00	1	成人	12名	700円 (材料費)	高岡恵美子
簡単お味噌づくり	圧力鍋で時短、手軽に自家製味噌を作ります。手作り味噌のお味噌汁とおむすびを試食します。お持ち帰りは、2kg程度です。	1/18(木) 10:00~13:00	1	成人	8名	2,000円 (材料費)	堀 慶子
【ものづくり体験教室】和菓子	上生菓子の一つ「練り切り」2種類を作ります。季節の移ろいを和菓子で表現する美しさを体験します。	11/25(土) 10:00~12:00	1	小学生以上	16名	無料	ものづくり マイスター
ミルフィオリでつくるガラスペンダント	イタリア製ミルフィオリ(小さな花模様のガラス)を使ったペンダントを製作します。一つ一つ違う模様やカラーを楽しめるのも魅力です。	10/20(金) 10:00~11:30	1	成人	8名	1,600円 (教材費)	戸部 泰子
ポーセラーツ白磁に絵付け体験	上質な有田焼のペアSAKEグラスをポーセラーツ(シール感覚で使える転写紙)で製作します。お好みの柄を選び絵付けします。	11/6(月) 10:00~11:30	1	成人	12名	3,000円 (教材費)	戸部 泰子

## 山田公民館

☎62-2733

〒974-8241 山田町林崎前30

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
着物のリメイク講座II	自分のリメイクしたい着物を、型紙を使わないで羽織るものとワイドパンツなどの作り方を学びます。 ※はじめての方を優先します。	10/16(月)・10/23(月) 11/13(月)・11/27(月) 12/11(月) 13:00~15:00	5	成人	10名	無料	林 康子
夢の履き心地!布ぞうり教室	古布を使って、自分の足に合った夢の履き心地の布ぞうりを作ります。	10/27(金) 9:00~13:00	1	成人	15名	600円 (教材費)	専門講師
打ち立ての手打ちそば道場	手打ちそばのノウハウを学んで、家庭で打ちたてのそばを味わいます。	10/6(金)・11/10(金) 12/1(金) 9:00~12:00	3	成人	8名	3,500円 (材料費)	澤田 春治



# 山田公民館

☎62-2733

〒974-8241 山田町林崎前30

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
できたて手作りパン工房	手作りパンの基礎から学んで、焼きたてパンのおいしさを実感しましょう。	10月～2月 第4火曜日 9:30～12:00	5	成人	12名	5,140円 (材料費)	峰 貴代子
おいしいこんにやく作りの秘訣を探ろう	健康食材の一つである「こんにやく」を、粉から作ります。おいしいこんにやく作りを体験します。	11/16(木) 9:00～12:00	1	成人	12名	500円 (材料費)	専門講師
初めて知ったいわきの歴史(大名と城)	いわきの大名と藩の体制と城にスポットを当て、歴史の側面をひも解きます。	10/16(月) 10:00～11:30	1	成人	15名	無料	櫻村 友延
写経体験	高蔵寺境内の四季の移り変わりを感じながら、静寂の中で写経を体験します。 ※会場は高蔵寺で現地集合・解散になります。	11/8(水) 9:30～11:30	1	成人	12名	1,000円 (教材費)	木村 照典 (高蔵寺)
心身共にリフレッシュ	ストレッチやヨガ、ハーブティーやアロマ健康法など様々な分野から、心と体のリフレッシュに取り組みます。 ※開講日は10月17日(火)です。	10月～12月 第1・3火曜日 13:30～15:00	5	成人	15名	教材費等 あり	専門講師
簡単!誰でもできるエアロビ	運動不足になりがちな体を簡単なエクササイズから始めるエアロビで、健康な体を覚醒させましょう。 ※開講日は10月23日(月)です。	10月～12月 第2・4月曜日 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	渡邊 匡子
下野街道大内宿の歴史探訪と赤べこ	1回目は公民館で大内宿の歴史を学びます。2回目は伝統的建造物保存地区である大内宿現地を見学、ネギそばを食します。若松で伝統的工芸品の絵付けも体験します。	10/6(金) 10:00～12:00 10/13(金) 8:00～17:00	2	成人	30名	9,900円 (バス代・昼食・絵付け代 含む)	専門講師
ポップス(フォークソング)を歌おう!	あの青春時代の思い出にタイムスリップして、みんなと楽しくポップス(フォークソング)を歌いましょう。	10/31(火) 13:30～15:30	1	女性	15名	無料	菊池 章夫
クラフトバンドでトートバッグをつくろう	カラフルな数種類のクラフトバンドを使ってトートバッグを作ります。	10月～11月 第2・4火曜日 13:30～16:00	4	成人	12名	2,000円 (教材費)	専門講師

# 川部公民館

☎64-7645

〒979-0153 川部町川原80

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ワンプレートカフェランチ	簡単に作れる「ワンプレートカフェランチ」の作り方を学びます。自宅で「おうちカフェ」を楽しみましょう。	10/2月・11/6(月) 12/4月・1/15(月) 2/5(月) 10:00～12:00	5	成人	12名	4,000円 (材料費)	堀 慶子
パンとキッシュ作り教室①	オープンを使って「パンとキッシュ」を作ります。パンの発酵時間を利用してキッシュを作ります。 ※②との重複申し込み不可。	12/7(木) 9:30～12:00	1	成人	10名	1,000円 (材料費)	峰 貴代子
パンとキッシュ作り教室②	オープンを使って「パンとキッシュ」を作ります。パンの発酵時間を利用してキッシュを作ります。 ※①との重複申し込み不可。	12/21(木) 9:30～12:00	1	成人	10名	1,000円 (材料費)	峰 貴代子
着物のリメイク教室	面倒な型紙を使わずに、羽織のものとワイドパンツの作り方を学びます。リメイクしたい物と裁縫道具をお持ち下さい。	10/16(月)・10/23(月) 10/30(月)・11/6(月) 11/13(月) 10:00～12:00	5	成人	10名	無料	林 康子
川部そば道場	川部でそば打ちを体験します。「捏ね」、「打ち」、「裁ち」、「茹で」を丁寧に指導します。出来たそばは食します。	10/10(火)・10/17(火) 10/24(火)・10/31(火) 11/7(火) 9:30～12:00	5	成人	6名	5,000円 (材料費)	澤田 春治
手作り工芸教室	古布を有効に再利用した「布ぞうり」作りと、稲藁で「お正月飾り」を手作りします。次のお正月は自作のお正月飾りでお迎えしましょう。	10月～12月 第3火曜日 9:30～12:00	3	成人	10名	500円 (教材費)	高橋 政雄
川部親子でピザ作り教室①	親子で仲良く、「手作りピザ」を楽しみます。出来立てのピザの味は格別です。 ※②との重複申し込み不可。	12/3(日) 10:00～12:00	1	親子	6組	1,000円 (材料費)	くれよんの会
川部親子でピザ作り教室②	親子で仲良く、「手作りピザ」を楽しみます。出来立てのピザの味は格別です。 ※①との重複申し込み不可。	12/10(日) 10:00～12:00	1	親子	6組	1,000円 (材料費)	くれよんの会
美しい背中への挑戦姿勢改善エクササイズ	肩こり・腰痛・膝痛・消化不良などは猫背が原因で発症します。立ち方にクローズアップし、猫背を改善するエクササイズを行います。	10/13(金)・10/27(金) 11/10(金)・11/24(金) 12/15(金) 10:00～12:00	5	成人	15名	無料	鈴木 健一
川部町の歴史一市町村合併編一	川部地区はこれまで、時代の変遷と共に合併を繰り返してきました。これら合併を中心に地域の移り変わりを解説します。	10/19(木)・11/2(木) 11/16(木) 10:00～12:00	3	成人	15名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)

**田人公民館**

**☎69-2226**

〒974-0152 田人町旅人字下平石191 (田人ふれあい館内)

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
おためし山のパン教室	パン作りの楽しさや、出来たてパンの美味しさを、少しだけ体験する講座です。	10月~12月 第4火曜日 9:30~12:00	3	成人	8名	3,000円 (材料費)	加藤さゆり
昔ながらの手作りこんにやく①	田人産のこんにやく芋を使って、昔ながらの方法でこんにやくを作ります。 ※②との重複申し込み不可。	11/8(水) 9:30~12:00	1	成人	8名	1,000円 (材料費)	緑川多賀子
昔ながらの手作りこんにやく②	田人産のこんにやく芋を使って、昔ながらの方法でこんにやくを作ります。 ※①との重複申し込み不可。	12/5(火) 9:30~12:00	1	成人	8名	1,000円 (材料費)	緑川多賀子
苔のテラリウム	ガラスの瓶の中に、苔を使った自分だけの小さな箱庭を作ります。テラリウムは簡単に作れて管理しやすく初心者におすすめです。	10/27(金) 10:00~12:00	1	成人	8名	3,000円 (教材費)	大津 恭子
暮らしの草木染	田人で採れた暮らしと関わりのある草木を使って、染物を体験する初心者向けの講座です。	10/12(木) 11/9(木) 12/7(木) 10:00~12:00	3	成人	8名	3,000円 (教材費)	渡邊 里子

**常磐公民館**

**☎43-2305**

〒972-8318 常磐関船町作田1-1

申込期限: 9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
デジタルカメラを使いこなそう	デジタルカメラの基本的な使い方とテクニックを学ぶ初心者向けの講座です。紅葉の名所での撮影にも挑戦します。 ※デジタルカメラは各自お持ちください。	10/16月・10/30月 11/13月・11/27月 12/11月・12/25月 14:00~15:30	6	成人	15名	無料	樫村 博一 (カメラの カシムラ)
いわき発・歳月からの伝言 2023 秋	講師の著書「いわき地方の生活記録史 いわき発・歳月からの伝言」を題材とした郷土学講座です。いわきの過去から未来へ歴史の旅をしてみませんか。	10/16月・10/23月 10/30月・11/6月 10:00~12:00	4	成人	20名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
スローエアロビックを楽しもう	やさしいスローエアロビックで姿勢を改善したり、首や肩回りもほぐします。安心して音楽に合わせて体を動かしましょう。	1/29月・2/5月 2/19月・2/26月 13:30~15:00	4	成人	20名	無料	香川 悦子
おとなのための絵本セラピー	子どもの頃に読んだ絵本。大人になって読むと、さらに世界観が広がります。日常で疲れた心を癒してみませんか。	12月~2月 第2土曜日 10:00~11:30	3	成人	12名	無料	吉成富士美
秋のアロマセラピー (平日開催)	アロマセラピーの基本を学び、アロマクラフトを作ります。1回目は基本のみつろうクリーム、2回目は潤いフェイスローションです。 ※土曜日開催と重複申し込み不可。	11/16(木) 11/30(木) 10:00~12:00	2	女性	12名	教材費あり	立原めぐみ
秋のアロマセラピー (土曜日開催)	アロマセラピーの基本を学び、アロマクラフトを作ります。1回目は基本のみつろうクリーム、2回目は潤いフェイスローションです。 ※平日開催と重複申し込み不可。	11/18(土) 12/2(土) 10:00~12:00	2	女性	12名	教材費あり	立原めぐみ
脳活!? 漢字の話	漢字は中国の知恵と日本の文化がつまっており、今の生活を支えています。その奥深さと面白さに触れる講座です。	1/12(金) 1/19(金) 10:00~11:30	2	成人	20名	無料	公民館職員
湯本の歴史散歩	湯本の町の歴史について、学芸員の解説を聞きながら散策します。 ※集合場所は、「市石炭・化石館ほるる」の第2駐車場です。現地集合、現地解散です。	10/11(水) 10:00~11:30	1	成人	20名	無料	市石炭・化石館 ほるる学芸員
「馬の温泉」施設見学	日本で唯一の現役競走馬のリハビリテーション施設で、その歴史と湯本温泉とのつながりを学び、施設見学を行います。 ※会場は、JRA競走馬リハビリテーションセンターになります。現地集合、現地解散です。	11/21(火) 9:00~11:00	1	成人	15名	無料	JRA競走馬 リハビリ テーション センター職員
ほるる周辺産業遺産めぐり	「市石炭・化石館ほるる」周辺の炭鉱関連遺産を学芸員の解説を聞きながら散策します。 ※集合場所は、「市石炭・化石館ほるる」の第2駐車場です。現地集合、現地解散です。	12/2(土) 10:00~11:30	1	成人	20名	無料	市石炭・化石館 ほるる学芸員
なつかしい童謡・唱歌・校歌の話	なつかしい童謡、唱歌そして校歌。それらが生まれ、歌い継がれてきた背景に迫ります。	2/2(金) 10:00~12:00	1	成人	20名	無料	公民館職員
すごいぞ! いわき湯本温泉	一年で最も寒さが厳しい時期、入浴でリンパの流れをよくし、免疫力を整える方法を伝授します。 ※会場は、いわきゆったり館です。現地集合、現地解散です。	2/9(金) 10:00~12:00	1	成人	20名	無料	日本温泉 保養士協会

**磐崎公民館** ☎42-3015 〒972-8316 常磐西郷町字大夫32-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
私もできる整理収納 (初級編)	身の回りも心もスッキリ軽やかになるように、楽しい「整理収納」や「エコなお掃除」について一緒に学びましょう。	10月～12月 第2・4水曜日 10:00～11:30	5	成人	10名	無料	初瀬 玲子 (整理収納 アドバイザー)
肩こり・腰痛などの 改善ストレッチ講座	日常生活を悩ませる肩こり、腰痛などをすっきり解消するため、自宅でも出来るストレッチを学びます。	10月～12月 第2・4水曜日 10:00～11:30	5	成人	10名	無料	坂本由紀子
“ステップ” エクササイズ (ハートフライズ)	社交ダンスのステップを基本に、ペアでなく「一人でも踊れる」エクササイズです。老若男女問わず、楽しみながら健康づくりをしましょう。 ※開講日は10月19日(木)です。	10月～1月 第1・3木曜日 10:00～11:30	6	成人	12名	無料	鈴木 健一
小座布団づくり	綿の特性や扱い方を学びながら、綿を使った小座布団(40センチ角)を昔ながらの手法で作ります。	2/6(火) 13:30～15:30	1	成人	10名	2,000円 (教材費)	いわき 寝具組合
ガラスのフォト フレームづくり	色とりどりのガラス片を組み合わせて作り出される色、彩り豊かな自分だけのオリジナルフォトフレームを作りましょう。	11/11(土) 9:30～11:30	1	成人	12名	2,100円 (教材費)	深谷 庸子 (ガラス工房 ウィートレア)
親子で作ろう! ガラスの飾り物	親子で協力しながら色とりどりのガラス片等を使ってそれぞれ飾り物を作ります。	12/10(日) 9:30～11:00	1	5歳～ 小学3年生 と保護者	8組	2,000円 (教材費)	深谷 庸子 (ガラス工房 ウィートレア)
親子で作ろう! クリスマスのお菓子	簡単に美味しいクリスマスのお菓子を親子で一緒に楽しく作りましょう。	12/16(土) 9:30～11:30	1	小学生 と保護者	6組	1,000円 (材料費)	佐々木真生

**藤原公民館** ☎42-2969 〒972-8326 常磐藤原町大畑81

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
旬の料理教室	和洋中の料理を、旬の食材を生かし美味しく手軽に作ることを学びます。	10/6(金)・11/17(金) 12/1(金)・1/12(金) 2/2(金) 9:30～12:00	5	成人	15名	4,500円 (材料費)	大町 達夫
正月飾り教室	お正月飾りを作る技術を学び、作品を自宅玄関に飾ることを目標とします。	12/25(月) 9:30～12:00	1	成人	20名	教材費 あり	高橋 政雄
布草履チャレンジ	柔らかく履き心地のよい布草履づくりにチャレンジします。	10/5(木) 10/12(木) 10:00～12:00	2	成人	10名	教材費 あり	高橋 政雄
おひさま学級 (後期)	0～3歳児までの親子でふれ合いながら、季節の行事等を通して交流を深めます。	10月・12月・2月 第1・3水曜日 11月・1月 第3・5水曜日 10:00～12:00	10	0～3歳児 と保護者	15組	2,000円 (教材費)	芳賀 幸江
身近な薬膳料理	地元野菜を使い、寒い季節にヘルシーで体を温めてくれる薬膳料理のおいしい作り方を習います。	10/26(木)・11/30(木) 12/21(木) 10:00～12:00	3	成人	12名	3,000円 (材料費)	吉田 泰子
女性健康応援講座 「睡眠と健康」	健康状態を測定しながら、科学的なデータ等をもとに質の高い睡眠を得る方法を学びます。	10/27(金) 11/24(金) 10:00～12:00	2	女性	15名	無料	明治安田生命 専門講師

**上遠野公民館** ☎89-2059 〒972-0161 遠野町上遠野字堀切1-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
サークル体験講座 ～シルバーハビリ体操～	外出が億劫になったり、足腰に自信が無くなって来たと感じたら、シルバーハビリ体操に参加してみませんか。専門講師が、やさしく指導しています。	10月～1月 第3木曜日 10:00～11:30	4	成人	10名	無料	ニコニコ クラブ
手作りパン・ お菓子作り教室	1回目は遠野の蜂蜜を使った焼き菓子、2回目は軽食にもなるパンを焼きます。 ※入遠野公民館の講座と同じ内容です。	11/16(木) 11/30(木) 10:00～13:00	2	成人	9名	2,400円 (材料費)	専門講師
遠野ウォーキング ～秋の滝富士～	歩きやすい、ハイキングスポットとして人気の滝富士を、ゆっくり景色を楽しみながら歩きます。※天候により日程が変更になる場合があります。	11/17(金) 9:30～12:00	1	成人	15名	無料	やしおみ 探検隊
背筋シャンと 姿勢改善教室	立っている時や座っている時の姿勢を見直し、姿勢の悪さからくる肩こりや腰痛など、様々な体の不調を整えていきましょう。	11/22(木)・11/29(木) 12/6(木)・12/13(木) 10:00～11:30	4	男性	10名	無料	北村 順子
子どもチャレンジ教室 (冬休み編)	冬休みに、和太鼓演奏を体験する講座です。冬の長野オリンピックで演奏された「勇駒」を楽しく演奏しましょう。	12/25(月) 12/26(火) 10:00～11:30	2	小学生	20名	無料	吉田 聡
子どもチャレンジ教室 (春休み編)	春休みに、ドローンの操作を体験する講座です。ドローンを輪の中に通したり、決められた場所に着地させるなど自分で操縦してみましょう。	3/25(月) 3/26(火) 10:00～11:30	2	小学生	15名	無料	専門講師



入遠野公民館 ☎89-2059 〒972-0251 遠野町入遠野字前田38-1		申込期限：9月8日(金)					
(上遠野公民館) ※申込ハガキの郵送先は「〒972-0161 遠野町上遠野字堀切1-1 上遠野公民館」になります。		(消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
骨盤ゆるっと体操	正しい姿勢で骨盤を保つために、骨盤を緩めて腰回りをほぐしましょう。骨盤底筋群の体操で尿もれ改善効果も期待できます。	10/4(水)・10/25(水) 11/1(水)・11/15(水) 11/22(水)・12/6(水) 14:00～15:30	6	成人	15名	無料	香川 悦子
初めてのハートフライズエクササイズ	ワルツなどの社交ダンスのステップを基本にした、一人でも踊れるエクササイズです。音楽にあわせてステップを踏み、楽しく姿勢改善を目指しましょう。	10/10(火) 10/24(火) 11/14(火) 10:00～11:30	3	成人	15名	無料	鈴木 健一
大人の遠足!～入遠野の秋を歩こう～	入遠野の里山でのウォーキング講座です。お昼にガス釜で炊いたおにぎりで、大人の遠足を締めくくります。*天候により日程が変更になる場合があります。	11/10(金) 9:30～12:30	1	成人	15名	600円 (教材費・昼食代)	北部 房子
手作りパン・お菓子作り教室	1回目は遠野の蜂蜜を使った焼き菓子、2回目は軽食にもなるパンを焼きます。*上遠野公民館の講座と同じ内容です。	12/7(木) 12/21(木) 10:00～13:00	2	成人	6名	2,400円 (材料費)	専門講師
フェルトで吊るしびなを作ろう	針を使わず、ふわふわのフェルトでかわいい吊るしびなを、桃の節句に合わせて作ります。	1/18(木)・1/25(木) 2/1(木) 10:00～11:30	3	成人	12名	1,000円 (教材費)	専門講師

内郷公民館 ☎26-2974 〒973-8403 内郷綴町榎下40-1		申込期限：9月8日(金)					
		(消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
読み聞かせボランティアを始めませんか	本の選び方、読み方などを学びながら、絵本の世界を楽しみましょう。5回目は実際に小学校で「おはなし会」を行います。	10/2(月)・10/16(月) 10/30(月)・11/13(月) 11/27(月) 10:00～11:30	5	成人	12名	無料	千葉登美子
ハートフライズダンス教室	社交ダンスのステップを基本とする「一人でも踊れる」エクササイズです。音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験しませんか。	10/28(土)・11/11(土) 11/25(土)・12/9(土) 10:00～11:30	4	成人	20名	保険料あり	鈴木 健一
お花で暮らしを楽しみましょう	フラワーアレンジメントの様々な技術を用いて、季節に合わせた飾りを作り、日々の生活を楽しみましょう。	10/12(木)・10/26(木) 11/9(木)・11/30(木) 12/7(木) 9:30～11:30	5	成人	10名	6,000円 (教材費)	鈴木 章子
内郷バレエエクササイズ教室	バレエの動きを取り入れたストレッチ運動です。体幹を鍛えて、美しい姿勢を目指しましょう。	10/4(水)・10/18(水) 11/1(水)・11/15(水) 11/29(水) 10:00～11:30	5	成人	16名	保険料あり	睦 みどり
パパ・ママが先生～HAPPY子育てごはん～	“楽うま料理で楽しく食育”。お子さんの“食べる”を応援します。かんたんレシピを実際に作ってみましょう。*託児あり。	10/21(土) 11/18(土) 12/2(土) 10:00～12:00	3	就学前のお子さん がいる 保護者	15名	900円 (3回分の材料費)	佐藤 夕佳 (管理栄養士)
意外と知らないみそ・しょうゆ	毎日口にしていく味噌・醤油の特性について、座学と工場見学で学びます。*2回目は二本松市の県醤油醸造協同組合の工場見学です。	10/4(水) 13:30～15:00 10/24(火) 終日	2	成人	16名	7,000円 (材料費・交通費)	青木 貴司
親子でスノードーム作り	キラキラと光るスパンコールやラメが液体の中で動く様子を楽しむ、スノードームを親子で一緒に作りましょう。	12/23(土) 10:00～11:30	1	小・中学生 と保護者	20組	800円 (教材費)	瓜田 浩子
競輪場の裏側を歩いてみよう	いわき平競輪場の普段入ることができない、バックヤードを見学し競輪のしくみなどを学びます。*現地集合、現地解散です。	12/2(土) 10:00～12:00	1	成人	15名	無料	市公営競技事務所職員
中国語で会話しちゃおう!!	初回から会話を楽します! 中国のお茶やお菓子を食べながら、“かんたんな中国語”を楽しく学びましょう!	10月～12月 毎週金曜日 (11/3を除く) 19:00～20:30	10	中学生以上	20名	500円 (茶菓子代)	専門講師
超はじめてのいけばな体験講座	いけばなを気軽に体験してみませんか。季節の花をみんで生けて、素敵に飾って楽しみましょう。	10/5から 隔週木曜日 19:00～20:30	5	成人	6名	5,000円 (教材費)	専門講師

好間公民館 ☎36-2050 〒970-1152 好間町中好間字中川原29-1		申込期限：9月8日(金)					
		(消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
親子で遊ぶ「はじめての囲碁」	全くの初心者を対象に、碁石の持ち方からはじめて、基本ルールを親子で学びます。お孫さんとのペアでも受講できます。	1/20(土)・2/3(土) 2/17(土)・3/2(土) 9:30～11:30	4	5歳～ 小学生 と保護者	10組	無料	平井 孝征 (日本棋院) (いわき支部)



## 好間公民館 ☎36-2050 〒970-1152 好間町中好間字中川原29-1

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ティーインストラクターに学ぶアフタヌーンティー	アフタヌーンティーの習慣はイギリスのヴィクトリア朝時代に完成しました。紅茶の淹れ方や歴史を学びながら、優雅なティータイムを体験しませんか。	10/18(水)・11/22(水) 12/13(水)・1/17(水) 2/21(水) 14:00～15:30	5	成人	16名	5,000円 (材料費)	長柄三喜恵 (日本紅茶協会認定 ティーインストラクター)
ちびっ子学級親子で楽しむリズム遊び	いろいろな楽器に触れ、音を聴くことで感受性が豊かになります。リズムあそびや歌、手あそびを通して、音楽と造形を親子で楽しみましょう。	10/26(水)・11/30(水) 12/14(水)・1/25(水) 10:00～11:30	4	2・3歳児と保護者	8組	800円 (教材費)	渡部裕美子
正しいウォーキングを学ぼう	ウォーキングは気軽に始められる運動の一つです。まずは自分のからだを知って、正しい歩き方を学び、日頃の運動不足を解消しましょう。	11月～12月 第1・3火曜日 10:00～11:30	4	成人	16名	無料	北村 順子
スクラッチとマイコンで学ぶプログラミング科学教室	パソコンを使ったスクラッチ、ロボットカー、LEDランプ点灯入力実験などを通して、プログラミングの基礎を学びます。※小学1～2年生は保護者同伴	2/17(土)・2/24(土) 3/2(土) 13:30～15:30	3	小学生～中学生	8名	無料	小林 克雄 (福島夢科学)
ナチュラルティストフラワーアレンジ	ドライフラワーなどを使って、ラタン(藤)アレンジとスワッグ(花束型の壁飾り)を制作します。作品を飾ってお部屋をオシャレ空間にしてみませんか。	2/27(水) 9:30～11:30	1	成人	10名	3,500円 (教材費)	鈴木 章子
水引でつくるお正月飾り	水引とは、主に祝儀袋などで使用される縁起物の飾り紐のことです。水引を使用してお正月飾りをつくり、新しい年をお迎えしましょう。	10月～12月 第2・4火曜日 9:30～11:30	5	成人	10名	3,000円 (教材費)	瀬畑 綾子 (水引アクセサリー 工房 茶虎)
「睡眠」と「健康」の知恵袋	「年齢とともに眠りが浅くなった」、「眠りたくてもなかなか眠れない」など、睡眠のお悩みはありませんか。眠りと健康の意外な関係をご紹介します。	12/7(木) 12/21(木) 10:00～11:30	2	成人	16名	無料	専門講師
苔のテラリウム講座	ガラス瓶の中に、苔を使用して小さな森を表現する「苔のテラリウム」を制作します。苔の育て方、管理方法なども学びます。	1/18(木) 10:00～12:00	1	成人	8名	3,000円 (教材費)	石井 雅裕
おうちを彩るフラワーインテリア	ハーバリウムの制作や「幸運を呼ぶ木の実」ブツナツにプリザーブドフラワーなどでアレンジします。ご自宅のインテリアや贈り物などにいかがですか。	1/19(金) 2/16(金) 10:00～12:00	2	成人	10名	3,000円 (教材費)	古川 好
【ちいさな伝統工芸】つまみ細工講座	つまみ細工は江戸時代中期頃から伝わる日本の伝統工芸です。基本的な技法「剣つまみ」と「丸つまみ」を覚えて、桜のブローチを制作します。	2/15(木) 2/29(木) 9:30～11:30	2	成人	10名	2,500円 (教材費)	田中美和子 (つまみ細工 認定講師)

## 三和公民館 ☎86-2204 〒970-1372 三和町下市萱字竹ノ内114-1 (三和ふれあい館内)

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
おじょんこ作り体験講座	三和町伝統の「おじょんこ」(袖なし綿入れ袴纏)の入門として、今回はキルト用布で1歳から3歳児用の「ベビーおじょんこ」を作ります。	10/17(水)・10/24(水) 10/31(水)・11/7(水) 11/14(水) 9:30～12:30	5	成人	6名	無料	専門講師

## 四倉公民館 ☎32-2920 〒979-0201 四倉町字東一丁目50

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
論語名言入門パートⅡ	論語には「四十にして惑わず」「温故知新」など知っておくと役に立つ名言がたくさんあります。これら知っておきたい論語の中の名言の数々を紹介しながら解説していきます。	10/17(水)・11/21(水) 12/19(水)・1/16(水) 2/27(水) 13:30～15:00	5	成人	20名	無料	吉田 健一
元気でいたいそう教室	簡単ストレッチ、筋トレ、楽しい脳トレ、歌謡曲に合わせたリズム体操で、体力向上を目指します。いつまでも健康な生活をおくりましょう。	10月～1月 第2・4月曜日 13:30～15:00	6	高齢者	30名	無料	石山有輝子
からだの不調解消！機能改善体操	簡単で手軽な体操で、いつまでも若々しく元気に動ける体を手に入れましょう。姿勢改善、肩こり、腰痛、膝痛などの予防改善にもつながります。	10月～1月 第2・4木曜日 13:30～15:00	6	成人	20名	無料	手塚 幸恵
キャッシュレス決済を学ぼう	新しい生活様式が求められる中、カード決済、スマホ決済など、現金を使わない買い物方法が増えています。それぞれの特徴や使い方を基礎から学びます。	10月～1月 第3月曜日 10:00～11:30	4	成人	20名	無料	柳沼 広美 (福島県金融広報 アドバイザー)
包丁を砥いでみよう	刃物の砥ぎ方のコツを学びます。包丁のほか、はさみ・草刈鎌なども砥ぎます。ご家庭で使用している包丁をお持ちください。	10/18(水)・11/1(水) 11/15(水) 9:30～11:30	3	成人	8名	2,500円 (教材費)	佐々木崇志 (佐々木刃物店)
消しゴムはんこで楽しもう	季節や正月の図案を消しゴム板に写して彫刻刀で彫り、消しゴムはんこを作ります。作ったはんこを年賀状・ポストカード・エコバッグ・ハンカチなどに押印し、素敵な作品を作ります。	11/21(水) 12/19(水) 1/16(水) 13:30～15:30	3	成人	12名	1,300円 (教材費)	萩原 光明

四倉公民館 ☎32-2920 〒979-0201 四倉町字東一丁目50							申込期限：9月8日(金) (消印有効)	
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
災害時 スマホ活用講座	緊急速報や災害伝言板などスマホを使った災害対策から役立つ情報の取得方法まで学びます。 ※スマホのない方には機器を貸出します。	10/13(金) 13:30～15:00	1	成人	20名	無料	docomo 認定講師	
親子寄せ植え教室 (多肉植物編)	親子で協力しながら、多肉植物の寄せ植えをします。手入れの方法も学びます。 ※会場は中平窪にある(有)磐植です。現地集合、現地解散です。	10/28(土) 9:30～11:30	1	小・中学生 と保護者	8組	3,500円 (教材費)	平山あや子 (有)磐植	
手作り御朱印帳 教室	手づくりの御朱印帳を作って、寺社巡りしてみたいかがですか。	12/15(金) 9:30～11:30	1	成人	12名	600円 (教材費)	三瓶 真二	

大浦公民館 ☎32-2003 〒979-0206 四倉町狐塚字小橋89							申込期限：9月8日(金) (消印有効)	
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
スマートフォン講座	スマートフォンの基本操作からアプリのダウンロード、会員登録、買物、予約までの流れを実際に操作しながら学びます。 ※スマートフォンは、各自持参	9/27(水)・10/11(水) 10/25(水)・11/8(水) 11/22(水)・12/13(水) 9:30～11:30	6	成人	16名	教材費 あり	椎名 忠人 (平中町PC教室 アクション)	
男性のための 体操教室	正しい姿勢を維持するための筋肉を整え、強化するとともに柔軟性のある筋肉にするためのエクササイズを学びます。若々しく健康な体で毎日を過ごせるようにしましょう。	10/5(木)・10/19(木) 11/2(木)・11/16(木) 9:30～11:30	4	成人 男性	15名	無料	門馬 朝子	
男性のための 料理教室	手軽に作れる美味しい料理の基本を学びます。男性ならではの豪快な料理にも挑戦します。料理を作る楽しさを体験してください。	10/4(水)・11/1(水) 12/6(水)・1/10(水) 10:00～12:00	4	成人 男性	8名	材料費 あり	大町 達夫	
いわきの歴史	いわきの盛衰や近代化、主要産業などを絡めて、いわきを歴史的に追っていきます。	10/19(木)・11/16(木) 12/21(木) 10:00～12:00	3	成人	10名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)	
タイ料理教室	市販の食材を使い、栄養バランスの良いタイの家庭料理を楽しく学びます。	10/13(金)・11/10(金) 12/8(金)・1/12(金) 10:00～12:00	4	成人	8名	材料費 あり	佐々木真生	
正月飾り作り教室	藁を使って、お正月飾りを作る技術を学びます。自分で作った正月飾りを玄関に飾りましょう。	12/27(水) 9:30～12:00	1	成人	15名	教材費 あり	高橋 政雄	
風呂敷作法教室	風呂敷のお話や、暮らしの中で役立つ風呂敷の使い方を習得し、風呂敷のある暮らしを楽しみましょう。	12/23(土) 1/13(土) 10:00～12:00	2	小学生 以上	15名	無料	根本紀太郎	
布草履づくり教室	柔らかく履き心地の良い草履を、先生の丁寧な指導の下、皆さんで楽しみながら作ります。	10/19(木) 11/16(木) 10:00～12:00	2	成人	10名	教材費 あり	高橋 政雄	

大野公民館 ☎33-2722 〒979-0223 四倉町山田小湊字方礼31							申込期限：9月8日(金) (消印有効)	
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
～生産者＆野菜 ソムリエから学ぶ～ 恋する大野の 真っ赤なイチゴ	大野にあるハウスを訪れ、イチゴの栽培方法や摘み取り方について学んだ後、公民館で野菜ソムリエから採りたてイチゴを活かす調理法を教わります。 ※第1回は大野水耕生産組合集合です。	2/15(木) 9:00～12:00 2/29(木) 10:00～12:00	2	成人	12名	材料費 あり	大和田哲嗣 (大野水耕生産組合) 荻野 智代 (野菜ソムリエ)	
灯りの癒し♡ カッシュドールランプ	古くから縁起物とされるひょうたんにペイントし、穴を開けランプ2種類を制作します。柔らかな曲線美と心暖まる灯りで、最高の癒しを手に入れませんか。 ※開講日は10月27日(金)です。	10月～12月 第2・4金曜日 13:30～15:30	4	成人	12名	4,800円 (教材費)	坂口由美子 (トールドール)	
ベリーダンス ボディコーデ	華麗なベリーダンスは美容と健康に効果抜群。オリエンタルな動きでダイエットとしても人気です。アラブの音楽に身を任せて美ボディを目指しましょう。	10/12(木)・10/26(木) 11/9(木)・11/30(木) 12/14(木) 10:30～12:00	5	女性	12名	無料	Nour (スタジオ ☆ベリー)	
四倉フィールドワーク① 長友の魅力発見	史跡が多い四倉町長友地区。黄金色の田園を地元の歴史ガイドと歩き、昔の人々の生活環境に思いを馳せながら、長隆寺で旧国宝を特別見学します。 ※大浦公民館連携事業です。	10/13(金) 13:30～16:00	1	成人	16名	保険料 あり	馬上 喜好 (郷土歴史 研究者)	
四倉フィールドワーク② 大野歴史ウォーキング東編	平将門伝説が残る恵日寺、左甚五郎作と伝わる正門彫刻、滝夜叉姫の墓、玉山古墳など見どころ満載のコースを地元の歴史ガイドと散策します。	11/17(金) 13:30～16:00	1	成人	16名	保険料 あり	馬上 喜好 (郷土歴史 研究者)	

## 大野公民館

☎33-2722

〒979-0223 四倉町山田小湊字方礼31

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
良質な眠りへのアプローチ	効果的な睡眠方法を2人の講師から学びます。1回目は講義と椅子ヨガ体験、2回目はアロマ効果とハンドケア体験です。気持ち良い朝を迎えましょう。	11/6(月) 13:30~15:30 11/20(月) 13:30~15:00	2	成人	12名	教材費あり	川添 琢磨 (明治安田生命 専門講師) 佐藤亜衣子 (Private) (Salon Rodia)
職人から学ぶ和菓子づくり	創業100年を超える老舗菓子店の職人から、家庭でできる和菓子の作り方を学びます。どら焼きや柏餅などの甘くて奥深い世界を満喫してください。	10/19(木) 13:30~15:30 11/16(木) 13:30~15:30	2	成人	12名	材料費あり	志賀 良信 (玉屋菓子店)
ボディメイクジャズ	さあ土曜日はフィットネス。バレエやピラティスの要素を取り入れたストレッチを行い、簡単なジャズダンスを踊ります。日頃の運動不足を解消しましょう。	11/11(土) 11/25(土) 12/9(土) 10:00~11:30	3	成人	12名	無料	渡辺むつみ (渡辺バレエ) (アートスクール)
～光のアート～ステンドグラスメイキング	西洋では美しいステンドグラスを室内インテリアとして楽しんでいます。本格的なステンドグラスハウス制作を体験し、素敵な作品で新年を彩りませんか。	10/25(水)・11/8(水) 11/22(水)・12/13(水) 12/27(水)・1/17(水) 1/31(水) 13:30~15:30	7	成人	8名	9,000円(教材費)	高橋 信行 (ガラス工房) きたの

## 小川公民館

☎83-2168

〒979-3124 小川町上小川字下戸門44-2

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
メディカルハーブで心と体を整えよう	ハーブが持つ自然の力について学び、優しい香りや自然の力に癒されながら、ハーブティーやハーブオイル、ハンドクリームを作ります。	10/11(水) 10/25(水) 11/8(水) 10:00~12:00	3	成人	10名	教材費あり	今泉奈津子
のびのびエアロビクス	音楽に合わせて楽しく運動をしながら、心と体をリフレッシュしましょう。初めての方にもやさしいエアロビクスです。 ※開講日は10月24日(火)です。	10月~12月 第2・4火曜日 10:00~11:30	5	成人	20名	無料	石山有輝子
ゼロトレヨガ	日々の様々な動作や姿勢などでちぎれた関節や筋肉を、本来あるべき位置(ゼロの位置)に戻すことで体を整えていきます。	10/14(土)・11/11(土) 11/25(土)・12/2(土) 12/23(土) 10:00~11:30	5	成人	20名	無料	中山 麻里
フェイシャルヨガ	表情筋を刺激し、ほうれい線、シワ、たるみ等を解消する顔ヨガを行います。表情筋本来の弾力を取り戻して、リフトアップや美肌を目指しましょう。	10/18(水) 11/1(水) 11/15(水) 10:00~11:30	3	成人	20名	無料	坂本由紀子

## 川前公民館

☎84-2003

〒979-3201 川前町川前字柵立79

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
かわまえ天体ショー	天体観測は10月になると気流が安定してきます。今回は、月(上弦の月)、人気の土星や夏の星座たち10の天体を光害のない、いわきの里 鬼ヶ城にて観望を行います。	10/21(土) 16:30~19:30	1	小学生以上	15名	無料	小沼 孝典
味噌づくり	自分で作った「手前味噌」は格別です。無添加味噌を手作りしましょう。	11/8(水) 14:00~16:00	1	成人	10名	材料費あり	熊谷智江子

## 久之浜公民館

☎82-2165

〒979-0333 久之浜町久之浜字中町32(久之浜・大久ふれあい館内)

申込期限：9月8日(金)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
家庭焙煎焙りたて珈琲講座	ご家庭で気軽に焙煎したてのコーヒーを楽しんでいただくため、焙煎・ドリップ方法を学びます。いろんな角度からコーヒーを体験してください。	10/11(水) 11/8(水) 12/13(水) 10:00~12:00	3	成人	6名	3,600円(材料費)	岡森 一史 (すえつぎ) (CAFÉ)
おいしく・満腹・糖質オフ料理教室	手頃な食材を使いながら、糖質オフの満腹感のあるランチを作ります。作る楽しみ、食べる楽しみを一緒に味わいましょう。	10/30(月)・11/27(月) 12/25(月)・1/29(月) 10:00~12:00	4	成人	8名	3,000円(材料費)	堀 慶子
カンガルークラブ	歌や体操、読み聞かせや工作などを楽しみながら、親子で交流を図ります。子育てを楽しむヒントがいっぱいです。移動学習も実施します。	10月~2月 第1・3木曜日 10:00~11:30	8	未就園児と保護者	12組	1,000円(教材費等)	藤井ゆかり



講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
スマホ持ち始め講座 「最初に慣れる3操作」編	スマホを「ゆくゆくは暮らしに活かしたい」。そのために必要な基本操作・文字入力・検索。それを「自分のスマホでどうやるのか」を調べ、練習し、慣れていきます。はじめの一歩にお勧めの講座です。 ※スマートフォンは、各自持参。	10/4(水)・10/11(水) 10/18(水)・10/25(水) 13:30～15:30	4	成人	10名	教材費あり	椎名 忠人 (平中町PC教室 アクション)

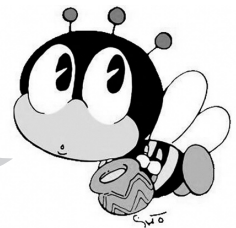
市民講座のほかにも、このような学びの機会があります

# 市民講師活用事業

私たちの活動に  
先生を呼んで、  
皆で学びたい!



自主的な  
学習活動に  
市民講師を  
派遣しています!



市民の皆さまが自主的に行う学習活動に対して、生涯学習に関する豊富な知識や経験等を有する市民講師を派遣しています。

座学講師のほか、運動や創作活動のインストラクター等も派遣可能。

対象となる活動：おおむね10人以上の地域住民の方や自治会、各種団体、サークル、学校、企業等が行う学習活動など。

講師の探し方：公民館にご相談ください。なお、講師の情報は、生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」の「市民講師」のページや、「いわきまなびあいバンク」ホームページからも確認することができます。



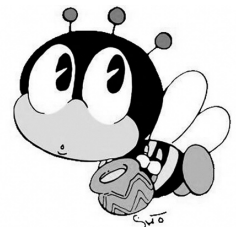
いわきまなびナビ

講師への謝礼金：市が負担します。(予算に限りがあります。その他交通費等は主催者負担。)

私が  
もっている知識や  
技能を活かして  
教えたい!



市民講師として  
あなたも登録  
してみませんか!



市では、市民の皆さまの生涯学習を支援していただく指導者の方を、広く募集しています。市民講師として登録されると、「いわきまなびナビ」、「いわきまなびあいバンク」ホームページ上で指導内容などが紹介されます。

### 登録方法

「いわきまなびあいバンク」登録様式に必要事項をご記入の上、いわき市教育委員会事務局 生涯学習課へご提出ください。

### 〈事業の詳細や申し込みについて〉

最寄りの市立公民館 または 生涯学習課(電話 22-7556)へ お問い合わせください。