

令和7年度 前期

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2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。

※電子申請については、今回からシステムが変更となりました。

これまで登録いただいていた方も新たに登録が必要となります。

○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		2頁	5頁～6頁
【 平 】	中央公民館	－	6頁～7頁
	豊間公民館	－	7頁～8頁
	高久公民館	－	8頁
	夏井公民館	－	8頁
	草野公民館	3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～11頁
	平達公民館	－	11頁～12頁
	神谷公民館	－	12頁
【 小 名 浜 】	小名浜公民館	－	12頁～13頁
	江名公民館	3頁	13頁
	泉 公 民 館	－	13頁～14頁
	渡辺公民館	－	14頁
	鹿島公民館	3頁	14頁～15頁
【 勿 来 ・ 田 人 】	植田公民館	3頁	15頁
	金山公民館	－	15頁～16頁
	錦 公 民 館	－	16頁
	勿来公民館	－	17頁
	山田公民館	－	17頁～18頁
	川部公民館	－	18頁
	田人公民館	－	18頁～19頁

地 区 名	公民館名	A講座	B講座
【 常 磐 ・ 遠 野 】	常 磐 公 民 館	－	19頁
	磐 崎 公 民 館	3頁	19頁～20頁
	藤 原 公 民 館	－	20頁
	上遠野公民館	3頁	20頁～21頁
	入遠野公民館	3頁	21頁
【 内 郷 ・ 好 間 ・ 三 和 】	内 郷 公 民 館	－	21頁
	好 間 公 民 館	3頁	21頁～22頁
	三 和 公 民 館	4頁	22頁
【 四 倉 ・ 小 川 ・ 川 前 ・ 久 之 浜 ・ 大 久 】	四 倉 公 民 館	－	22頁
	大 浦 公 民 館	4頁	23頁
	大 野 公 民 館	4頁	23頁
	小 川 公 民 館	4頁	23頁～24頁
	川 前 公 民 館	4頁	24頁
	久 之 浜 公 民 館	4頁	24頁
	大 久 公 民 館	4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7年4月2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、4月3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。
 - ◆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」、いわきWEB公民館などで掲載する場合があります。
 - ◆ご不明な点は、実施公民館へお問い合わせください。

草野公民館 ☎34-2036 〒970-0112 平泉崎字向原28-1 受付:4月2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
草野市民セミナー	毎回異なるテーマを専門講師の元で学び知識と教養を深めます。また、郊外学習も予定しています。※8月はお休みです。	6月～2月 第2水曜日 9:30～11:30	8	成 人	30名	教材費 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、9頁に掲載しています。							

江名公民館 ☎55-7615 〒970-0311 江名字敷倉165-1 受付:4月2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
江 名 は つ ら つ 女 性 学 級	明るく楽しく潤いのある生活を送れるように、毎回、異なるテーマを専門講師から学び、新たな分野について知識を深めます。	5月～2月 第2金曜日 10:00～12:00	8	女 性	30名	教材費 あり	専 門 講 師
江名ことぶき学級	毎日をより豊かに過ごすために、学習を通して見聞を広め、心身の健康を保つように仲間とともに学びます。※長寿会との共催事業です。	5月～1月 第2水曜日 10:00～11:30	5	高齢者	30名	教材費 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、13頁に掲載しています。							

鹿島公民館 ☎29-2250 〒971-8141 鹿島町走熊字鬼越83-1 受付:4月2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
レディスセミナー か し ま	毎回異なるテーマで教養を深め、よりよい社会生活を送るための知識と知恵を学びます。体を動かす3B体操や鉄道旅行の豆知識を学ぶ回もあります。	5/25(日)・6/22(日) 8/31(日)・9/28(日) 11/30(日) 9:30～11:30	5	女 性	14名	教材費 あり	専 門 講 師
袖 な し 半 纏 座 手 作 り 講 座	自分だけの袖なし綿入れ半纏をつくります。前半で縫い方を、後半で綿入れを学びます。(表地は綿やウールを推奨)※開講日は5月15日(木)です。	5月～6月 10月～11月 第1・3・5木曜日 9:30～12:00	8	成 人	8名	教材費 あり	専 門 講 師
何でもスマホ時代を 生 き 抜 く 講 座	自分で行う設定や操作を知り、慣れることでスマホ時代に乗り遅れないためのスキルを学びます。	5月～7月 第2・4水曜日 9:30～11:30	6	成 人	20名	900円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC 教室アクシオン)
おとなのための 絵 本 セ ラ ピ ー	一冊の絵本から感じたことを分かち合うことで、多様性と共感を体感し、心の健康を図ります。	5月～6月 第2・4木曜日 10:00～11:30	3	成 人	12名	無 料	吉成富士美 (絵本セラピスト)
オイルパステル画 体 験 講 座	オイルパステルを使った絵画の描き方を学び、画家気分を体験します。	9月8日(月) 9月29日(月) 9:30～11:30	2	成 人	10名	教材費 あり	吉田 裕美 (臨床美術士)
※ 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、14頁～15頁に掲載しています。							

植田公民館 ☎63-3467 〒974-8261 植田町南町一丁目2-2 受付:4月2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
ベテランズサロン	テーマは、「自らの手を使って」です。手を使うと脳の働きが活性化につながることはよく知られています。色筆ペン体験、水引作成など手を使った体験をしてみましょう。	5月～7月 第3木曜日 10:00～12:00	3	高齢者	20名	教材費 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、15頁に掲載しています。							

磐崎公民館 ☎42-3015 〒972-8316 常磐西郷町大夫32-1 受付:4月2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
磐崎女性セミナー	心豊かで、より潤いのある日々を送るために、日常に役立つ知識を、講話や実習等を通して、交流しながら楽しく学びます。※8月はお休みです。	6月～2月 第1金曜日 10:00～12:00	8	女 性	15名	教材費 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、19頁～20頁に掲載しています。							

上遠野公民館 ☎89-2059 〒972-0161 遠野町上遠野字堀切1-1 受付:4月2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
遠 野 わ い わ い 大 人 塾	日々の生活をより豊かに過ごすために、講話、実習等を通して、さまざまな知識を得ながら高齢者同士の交流を深めます。※8月はお休みです。	6月～2月 第2木曜日 9:30～11:00	8	65歳 以上	15名	教材費 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、20頁～21頁に掲載しています。							

入遠野公民館 ☎89-2059 〒972-0251 遠野町入遠野字前田38-1 受付:4月2日(水)～8:30～17:15 (上遠野公民館) ※申込は「上遠野公民館」で受付します。							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
あ さ ひ 倶 楽 部	毎日を心豊かに過ごせるよう、座学や実習を通して高齢者同士の交流を深め、健康寿命をのばしましょう。※8月はお休みです。	6月～2月 第2水曜日 9:30～11:00	8	65歳 以上	15名	教材費 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。							

好間公民館 ☎36-2050 〒970-1152 好間町中好間字中川原29-1 受付:4月2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
好間女性セミナー	女性として潤いのある生活を送るため、体験学習や講話等を通じて、知識や教養を身に付けます。	6月～2月 第2木曜日 9:30～11:30	7	女 性	20名	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～22頁に掲載しています。							

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) 受付:4月2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
男 の 料 理	豪快かつ手軽に作れるおいしい料理を学びます。料理の基本やコツを教わり、作る楽しみ、食べる楽しみを味わってみませんか。	6月～12月 第3木曜日 9:30～12:00	7	男 性	10名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
リンパケア体操 ストレッチ	美容や健康に様々なプラス効果が期待できるリンパケアを体験してみませんか。プロの講師が分かりやすく丁寧に指導します。	7月～10月 第1・3木曜日 10:00～11:30	7	成 人	10名	無 料	赤津 俊子
三 和 の 里 カ ラ オ ケ 道 場	ストレス解消や免疫力向上などの効果が期待できるカラオケ。歌唱力の上達を目指しながら心身ともに健康になりませんか。プロの講師が丁寧に指導します。	5月～6月 第2・3・4木曜日 13:30～15:30	6	成 人	15名	無 料	加藤みどり
いきいき運転講座 (三和編)	「運転を必要」とされる高齢ドライバーに、長く健康で安全に運転を続けていただくため、「脳機能」を高めながら交通安全を学習します。	5月14日(水) 13:30～15:30	1	成 人	20名	無 料	いわき市 交通安全 対策協議会
※ 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、22頁に掲載しています。							

大浦公民館 ☎32-2003 〒979-0206 四倉町狐塚字小橋89 受付:4月2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
大浦女性セミナー	日々の生活をより豊かで潤いのあるものにするために、様々な講義を受講し教養を高め、女性としての個性を磨きましょう。※8月はお休みです。	6月～1月 第2木曜日 10:00～11:30	7	女 性	20名	教材費 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、23頁に掲載しています。							

大野公民館 ☎33-2722 〒979-0223 四倉町山田小湊字方礼31 受付:4月2日(水)～8:30～17:15 ※4月1日より、次の住所になります。 〒979-0216 四倉町玉山字林崎5							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
有機栽培綿花の 体 験 講 座	(株)起点のコットンフィールドで、春の種まき、夏の摘心、秋の収穫、冬の糸紡ぎを体験し、衣類の知識を深めます。※現地集合・解散、1名申込可です。	4/26(土)・8/2(土) 10:00～11:00 11/29(土)・1/24(土) 10:00～12:00	4	成 人	12組	無 料	(株) 起 点
※ 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。							

小川公民館 ☎83-2168 〒979-3124 小川町上小川字下広門44-2 受付:4月2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
小 川 倶 楽 部	体操、物づくり、各種レクリエーションなど、健康で豊かに過ごすために、みんなで交流を深めながら、楽しいひとときを過ごしてみませんか。	5月～1月 第4木曜日 (8月・12月を除く) 13:30～15:00	7	60歳 以上	15名	教材費 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、23頁～24頁に掲載しています。							

川前公民館 ☎84-2003 〒979-3201 川前町川前字棚立79 受付:4月2日(水)～8:30～17:15 ※4月1日より、次の住所になります。 〒979-3202 川前町下桶売字久保田122-3							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ゆったりと楽しむ フラダンス教室	ハワイアン音楽に合わせ、リラックスしながら手や体の動きなどフラダンスの基本を学び、楽しく踊りましょう。	5/12(月)・5/26(月) 6/9(月)・6/23(月) 7/7(月) 14:00～15:30	5	成 人	10名	無 料	館 夏代
暮らしを彩る エコクラフト教室	手芸用の紙ひも「クラフトバンド」を使って基本を学んだ後、カゴやバッグなどを作ります。	5/22(木)・6/12(木) 6/26(木)・7/10(木) 7/24(木) 10:00～12:00	5	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、24頁に掲載しています。							

久之浜公民館 ☎82-2165 〒979-0333 久之浜町久之浜字中町32 受付:4月2日(水)～8:30～17:15 (久之浜・大久ふれあい館内)							
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 ロ ト レ 体 操	イスを利用しながらゆっくり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。	5月～7月 第2・4火曜日 10:00～11:30	6	成 人	16名	無 料	飯島 久江
ゆったりはつらつ 大 学 院	各回毎に内容は異なります。家庭の中で役立つ身近な問題について考え、新しい趣味を発見し、仲間と楽しく学ぶ講座です。※8月はお休みです。	6月～1月 第2木曜日 10:00～11:30	7	成 人	15名	教材費 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、24頁に掲載しています。							

大久公民館 ☎82-2165 〒979-0338 大久町大久字日渡77-1 受付:4月2日(水)～8:30～17:15 (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。							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
タンパク質を 上手に摂ろう!	毎日の献立に、タンパク質を上手に取り入れ、健康な日々を過ごしましょう。	5月～9月 第3水曜日 10:00～12:00	4	成 人	10名	3,000円 (材料費)	堀 慶子
親子で陶芸! ～土を楽しむ～	大久町の窯元「新谷窯」にて、親子で楽しく陶芸を体験します。土と触れ合い、自由に物づくりをしてみませんか。 ※会場は大久町の新谷窯工房になります。現地集合・現地解散です。	9月7日(日) 10:00～12:00	1	5歳児～ 小学生と 保護者	6組	大人1,500円 子ども600円 (教材費)	新谷 辰夫

「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

※電子申請については、今回からシステムが変更となりました。

これまで登録いただいていた方も新たに登録が必要となります。

●【B講座】は、6頁～24頁に掲載しています。

■申込期間：令和7年3月10日(月) 9時00分～4月4日(金)

■申込期限：令和7年4月4日(金) ※ハガキは当日消印有効

(電子申請はシステムの都合上、当日の23時59分00秒までに申し込みを完了させてください。)

■申込方法：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。(@logoform.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「申込みを行う公民館名」を選択後、**検索する**をクリックし、申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【LoGoフォーム】にアクセスしお申し込みください。

いわきまなびナビ



2次元コード

※【LoGoフォーム】の利用者登録をされていない方は、初めに入力フォーム画面の下部にある「新規アカウント登録」から登録手続が必要となります。(原則としてメールアドレスをログインIDとして使用します。)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4月末日までに連絡(ハガキ発送またはメール送信)します。

■留意事項

◆往復ハガキ1枚につき、1講座1名(受講対象が親子等の場合は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(受講対象が親子等の場合を除く)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をされた方についても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。

◆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。

◆ご不明な点のある方、申し込みハガキ・電子メールが届いているか等ご不安な方は、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

85円

往 信

実施公民館の所在地を記入してください。

いわき市〇〇町〇〇-〇〇

いわき市立〇〇公民館 行

実施公民館名を記入してください。

〇〇〇〇〇〇〇〇

《返信裏面》

郵便往復はがき

85円

返 信

申込者の郵便番号を記入してください。

〇〇〇〇〇〇

〇〇番地の〇

〇〇〇〇〇〇 様

申込者の住所・氏名を記入してください。

〇〇〇〇〇〇〇〇

《返信表面》

郵便往復はがき

85円

返 信

申込者の郵便番号を記入してください。

〇〇〇〇〇〇

〇〇番地の〇

〇〇〇〇〇〇 様

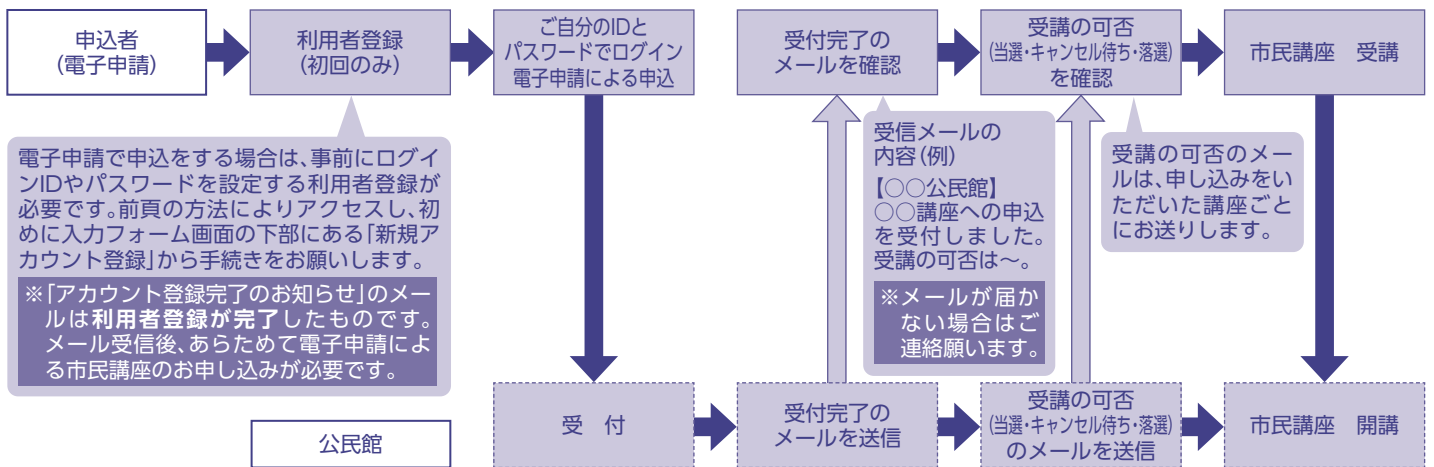
申込者の住所・氏名を記入してください。

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
※小中学生は学校名・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
受講対象が親子等の場合は必ず記入
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



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:4月4日(金) (当日消印有効)							
講座名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ことぶき文化学園	毎回テーマを変え、暮らしに役立つ情報や知識等を学びます。※素敵にエンジョイスクールとの重複申込不可。開講日は5月14日(水)です。	5月～2月 (8月を除く) 第1水曜日 10:00～11:30	9	65歳以上	70名	教材費等あり	専門講師
素敵にエンジョイ ス ク ー ル	心身の健康や教養・生活の知恵など毎回テーマを変え、楽しくみんなで学びます。 ※ことぶき文化学園との重複申込不可。	5月～2月 (8月を除く) 第3火曜日 10:00～11:30	9	成人	50名	教材費等あり	専門講師
♡ ころ元気 ♡ 家 庭 教 育 学 級	子育てで知っておきたい知識等を、毎回テーマを変えて学び考えます。 講師陣:吉田信治(コーディネーター・元教員) / 子育てサポートセンター/浜通り少年サポートセンター/保健所等	5月～2月 (7・8・12月を除く) 毎月最終火曜日 10:00～11:30	7	幼・小・ 中学生の 保護者	20名	無 料	専門講師
アートの触れる in 美術館 2025	いわき市立美術館の企画展を、美術館セミナー室で学芸員から講義を受けた後、展示室で鑑賞します。	5/29(木)・7/31(木) 10/2(木)・10/30(木) 14:00～16:00	4	成人	30名	観覧料あり	市立美術館 学芸員
からだすこやか体操	からだ全体が健やかに毎日を過ごせるよう、ストレッチなど筋肉を意識した各種体操を学びます。	5/13(火)・5/27(火) 6/10(火)・6/24(火) 7/8(火)・7/22(火) 10:00～11:30	6	成人	15名	無 料	柴藪 典子
シニア向けスマホ講座 【最初に慣れる3操作】	スマホを「暮らしに活かしたい」。その初めの一歩、基本操作・文字入力・検索を「自分のスマホでどうやるのか」を調べ、練習し、慣れる講座です。 ※スマートフォンは各自持参。	5/15(木)・5/22(木) 5/29(木)・6/12(木) 9:30～11:30	4	60歳以上	20名	教材費あり	椎名 忠人 (平中町PC 教室アクション)
絶対行きたい! 知りたい!世界遺産 【日本編】【海外編】	実際に講師が訪ねた日本にある全ての世界遺産の具体的な魅力を紹介し、加えて海外のお勧め世界遺産を大陸ごとに紹介します。	5/16(金)・5/30(金) 6/13(金)・6/27(金) 7/11(金)・7/25(金) 10:00～11:30	6	成人	60名	無 料	市川 友英 (秀明大学 観光ビジネス学部 教授)
知って納得! 行政セミナー 【いわき市未来編】	Society5.0・DX・GXってなに?次世代エネルギー?スマートタウンって?いわき市の、未来に向かって動いている行政の今をご紹介します。一緒に学んで考えましょう。	5月～9月 毎月最終月曜日 14:00～15:30	5	成人	30名	無 料	市 職 員
【てくてく講座】 旧市を歩くⅡ	合併前の旧市を訪ねる歴史探訪の2回目です。普段歩くことのない街並みや史跡などを巡ります。今回は勿来地区を廻ります。※現地集合、現地解散です。	5/28(水) 6/4(水) 6/11(水) 10:00～12:00	3	成人	20名	無 料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
松尾芭蕉の 「奥の細道」を読む	芭蕉と門人、曾良の「奥の細道」の旅。旅立ちの場面から、その旅を追いかけます。また、芭蕉と磐城平藩の内藤露沾との関わりや、内藤家と俳諧についても取り上げます。	5/29(木)・6/26(木) 7/24(木)・8/21(木) 9/18(木) 10:00～12:00	5	成人	40名	無 料	夏井 芳徳 (いわき地域学会 代表幹事)

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:4月4日(金) (当日消印有効)			
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
江戸時代のいわき ～庶民の暮らし編～	江戸時代のいわきの庶民はどのような暮らしをしていたのでしょうか。社会の成り立ち、町の様子、村の様子、年貢の納め方などから学びます。	5/20(火)・6/17(火) 7/15(火)・8/26(火) 9/16(火) 9:30～11:30	5	成 人	40名	無 料	渡辺 文久 (いわき歴史文化 研究会会長)
茶会での作法と 心得 パート 2	茶道の基本やマナーを毎回お菓子と抹茶をいただきながら楽しく学びます。茶道に興味がある人、学び直しの人大歓迎です。	6/3(火)・6/17(火) 7/1(火)・7/15(火) 8/5(火)・8/19(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)
男 性 の た め の ヨ ガ 入 門	ヨガの時間は、自分と向き合う時間。ストレスが溜まっている男性こそ、生活にヨガを取り入みましょう。体幹を鍛えつつ、全身の筋肉と柔軟性をバランスよく向上させ、グラツかない心と身体を目指します。	6月～8月 第1・3金曜日 14:00～15:30	5	男 性	16名	無 料	坂本由紀子
親子でバルーン ワークショップ	バルーンを使って、1回目はかわいいカエルを、2回目は夏にぴったりのヒマワリバルーンを作ります。はじめての方でも講師が親切丁寧にサポートします。	6月1日(日) 7月13日(日) 10:00～11:30	2	小学生 と 保護者	20組	各回 500円 (教材費)	草野知香子
デ ッ サ ン 画 入 門	講師の課題や身近なモチーフを基にデッサン画を描きます。鉛筆とスケッチブックでゆったりとした時間を過ごしましょう。	6/12(木)・6/26(木) 7/10(木)・7/24(木) 8/7(木) 10:00～12:00	5	成 人	15名	無 料	佐久間静子
整 理 収 納 は じ め の 一 歩	整理収納の基礎を事例や実習で学びます。整理された空間は快適で生活しやすく、日々のストレス軽減につながります。	6/13(金)・6/27(金) 7/11(金)・7/25(金) 8/8(金) 13:30～15:00	5	成 人	16名	無 料	初瀬 玲子 (整理収納 アドバイザー)
健 康 講 座 「病気知らずの体質づくり」 ～免疫力UPで内側から元気に～	免疫力を高めるには、日頃の食事や、運動などの生活習慣が大切です。正しい知識と継続のコツを学びいつまでも元気に。	6/23(月) 6/30(月) 7/7(月) 10:00～12:00	3	成 人	20名	無 料	佐々木真裕美 (管理栄養士)
いわきアリオス連携事業 音楽の楽しみ方(指揮者編) ×アリオス【実践付】	オーケストラではなかなか日が届きにくい指揮者の役割、重要性などを学びます。また、専門指揮者より直接指導を受け、実際にタクトの振り方を学び、音楽の楽しみ方を深めます。 【文化センター開設50周年記念講座】	6/28(土) 7/26(土) 8/30(土) 14:00～16:00	3	小学生 以上	30名	無 料	丸山 泰雄 (3回目)
パ パ と 遊 ぼ う 【七夕編】	父子で一緒に七夕飾りを作ったり、体を動かしたりしてスキンシップを図ります。	7月6日(日) 10:00～11:30	1	2・3歳児 と父親	10組	教材費 あり	渡部裕美子
郷 土 の 歴 史 Ⅲ 「解 明 ! 磐 城 平 城 と 城 下 町 」	磐城平城本丸跡や周辺域の発掘での成果と磐城平の城下町の姿と人々の生活を発掘記録や当時の資料で解説します。	7月23日(水) 7月30日(水) 10:00～12:00	2	成 人	40名	無 料	いわき市教育 文化事業団
女 性 の た め の 「健康づくり応援」講座	毎日を自分らしくイキイキと暮らすためには、健康が第一「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の視点からポイントを紹介します。	8月21日(木) 8月28日(木) 10:00～11:30	2	成 人 女 性	40名	無 料	明治安田生命 専門講師
KEIRIN(けいりん)を 学 ぶ う !	身近なレジャー「競輪」を楽しんでみませんか。場内の見学、競輪のしくみや楽しみ方を分りやすく説明します。※現地集合、現地解散です。	7月14日(月) 8月4日(月) 14:00～16:00	2	成 人	20名	無 料	市公営競技 事務所職員

豊間公民館		☎39-2938	〒970-0224 平豊間字洞120	申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)			
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
発酵食の料理教室	発酵食材を取り入れた「抗加齢」レシピを学びます。冬には発酵食の代表である、味噌づくりに挑戦します。※8月はお休みです。	5月～2月 第4金曜日 10:00～12:00	9	成 人	12名	7,000円 (材料費)	堀 慶子
こ ども 料 理 教 室	調理の段取りや包丁の使い方などを基礎から学び、手軽でおいしい料理作りにチャレンジしましょう。※8月と10月はお休みです。	6月～2月 第3土曜日 10:00～12:00	7	小学4年～ 中学3年生	12名	4,500円 (材料費)	堀 慶子
レディースセミナー 豊 間	毎回異なる内容の学習を通して、日常生活に役立つ知識を楽しく学びます。また、味噌づくり体験もあります。※8月はお休みです。	6月～2月 第2火曜日 13:30～15:00	8	女 性	12名	教材費 あり	専 門 講 師
簡単！エアロビクス	音楽に合わせて、エクササイズしましょう。 ※開講日は5月15日(木)です。	5月～7月 第1・3・5木曜日 10:00～11:30	5	成 人	12名	無 料	飯島 久江
簡 単 ! ス ロ ト レ	仕事の後に、ストレスや疲労で固まった体をほぐして、リフレッシュしましょう。	5月9日(金) 5月23日(金) 18:30～20:00	2	成 人	10名	無 料	飯島 久江
いきいき健康体操	運動初心者の方でも気軽にできる体操です。 ※開講日は5月19日(月)です。	5月～7月 第1・3・5月曜日 13:30～15:00	5	成 人	12名	無 料	木村 純子
こ だ わ り ! クラフトバッグを作ろう	軽くておしゃれな「世界に一つだけのオリジナルバッグ」を作ってみませんか。 ※開講日は5月20日(火)です。	5月～7月 第1・3火曜日 13:30～15:30	5	成 人	12名	2,000円 (教材費)	鈴木 豊美
季 節 の 寄 せ 植 え 講 座	5月は春、6月は初夏の花々を使って、季節に合わせた素敵な寄せ植えを作ってみませんか。	5月22日(木) 6月26日(木) 10:00～12:00	2	成 人	10名	7,000円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)

豊間公民館 ☎39-2938 〒970-0224 平豊間字洞120 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ゲームで学ぶスクラッチプログラミング	パソコンを使ってブロックを組み立ててプログラムを完成させます。	8月2日(土) 8月3日(日) 10:00～12:00	2	小学 1年～ 6年生	10名	無 料	小林 克雄
夏休みにポスター&ぬり絵をしよう	色鉛筆や絵の具を使って自由に描きましょう。[*課題がある場合はその課題も可。絵の具一式と指定用紙がある場合は持参]	8月2日(土) 8月3日(日) 13:30～15:30	2	小学 1年～ 6年生	10名	無 料	小林 克雄
小座布団づくり	日本の伝統的な綿座布団、綿の特性や扱い方を学び、昔ながらの手法で小座布団(40センチ角)を作りましょう。	9月12日(金) 10:00～12:00	1	成 人	10名	2,000円 (教材費)	いわき 寝具組合

高久公民館 ☎39-2009 〒970-0221 平下高久字水門100-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
原子力防災と廃炉の現状を知る講座	いわき市の原子力防災対策と廃炉の現状を知る講座です。2回目は富岡町廃炉資料館に集合し、福島第一原発の現地研修を予定。原則2回参加。	5月21日(水) 9:30～11:30 6月18日(水) 10:30～16:30	2	成 人	16名	無 料	いわき市原子力 対策課職員 (株東京電力)
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。沖縄といわきとの意外な関係についてのお話もあります。*三線はお貸しします。	7/12(土) 8/9(土) 9/13(土) 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)
市民のための写経の時間	人生100年時代、写経を通じて心静かに豊かな時間を過ごすための講座です。 *会場は医王寺で、現地集合、現地解散です。	5/19(月) 5/26(月) 6/2(月) 9:30～11:30	3	成 人	8名	1,000円 (材料費)	村上 徳栄 (医王寺住職)
市民のための野菜の時間(秋・冬編)	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座学の講座です。	7月2日(水) 7月16日(水) 9:30～11:30	2	成 人	20名	無 料	福島県いわき 農林事務所 農業振興普及部 経営支援課職員
「何でもスマホ」時代に 対応！スマホ「基礎体力」編	電話とメールしか使わない。なのに進むスマホ社会。そんな「暮らしの今」に備えます。本来、自分で行う設定や操作を練習。画面に出る案内の対処方法も学びます。*初めて受講される方を優先します。	5/22(木)・5/29(木) 6/12(木)・6/19(木) 7/10(木)・7/17(木) 13:30～15:30	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)
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やトレーニングなどの仕方を学び、健康づくりをサポートするための講座です。原則2回参加。	6月20日(金) 6月27日(金) 9:30～11:30	2	成 人	10名	無 料	楠 紳太郎 (Medical fitness Re-Birth)
高久刃物砥ぎ教室	刃物の砥ぎ方のコツを学びます。包丁のほか、ナイフ、草刈鎌なども砥ぎます。ご家庭で使用している包丁などをお持ちください。	5/23(金) 5/30(金) 6/6(金) 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)
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」に毎回登場していた植物画。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。	6/23(月)・6/30(月) 7/4(金)・7/18(金) 7/25(金) 9:30～11:30	5	成 人	16名	850円 (教材費)	橘内 悦子

夏井公民館 ☎34-2353 〒970-0107 平荒田目字高原16 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
夏 井 セ ミ ナ ー	毎回異なるテーマで講話や実習、移動教室等を通して幅広い教養を身に付けましょう。*8月はお休みです。	6月～1月 第2木曜日 9:30～11:30	7	成 人	20名	教材費等 あり	専 門 講 師
ヒップホップダンスを踊ろう	ダンスの基礎を学び、力を合わせてヒップホップダンスを仕上げます。街なかコンサート、公民館まつりへ参加し、成果を発表します。*開講日は5月16日(金)です。	5月～10月 第1・3金曜日 16:30～18:00	12	小学生	20名	保険料等 あり	吉田 美保
花壇づくり実践講座	公民館の花壇で実践。土づくりから花苗の植付け方、肥料の与え方等花を育てる基礎を学び、自宅の花壇づくりに生かしましょう。	5月～11月 第3木曜日 9:30～11:30	7	成 人	18名	6,000円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)
ヨ ガ 教 室	ヨガでゆっくり体を動かしながら、心身の安定を図り、健康な生活を送れるようにします。*開講日は5月20日(火)です。	5月～7月 第1・3火曜日 14:00～15:30	5	成 人	15名	保険料等 あり	Re.yoga Lotus スタッフ
コンディショニング(体調改善運動)	ゆったりした動きで筋肉やリンパの流れを整えます。肩こりや冷え、むくみなど女性特有の悩みに効果のある運動を学びましょう。	5月～9月 第4金曜日 14:00～15:30	5	女 性	15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)
抹茶を点ててみよう	抹茶に親しみ、自分で抹茶を点ててみましょう。おいしい和菓子とともに点てた抹茶を味わいます。	5/26(月) 6/9(月) 6/23(月) 13:30～15:00	3	成 人	12名	2,500円 (教材費)	専 門 講 師
エンジョイ・アロマ	アロマの効能を学び、自分の好みに応じたオイル作りなどを行います。	5/25(日) 6/22(日) 7/27(日) 10:00～11:30	3	成 人	12名	2,500円 (教材費)	星野 優子
サークル体験講座「あじさい太極拳」	柔らかいゆっくりとした動きの太極拳は年配の方にもお奨めです。呼吸法に従い、健康と長寿を目的に活動しています。一緒に活動してみませんか。	5/8(木)・5/15(木) 6/5(木)・6/12(木) 6/19(木) 13:30～15:00	5	成 人	10名	無 料	吉田みや子

草野公民館 ☎34-2036 〒970-0112 平泉崎字向原28-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
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	季節の行事に合わせた遊びを楽しんだり、広い室内で運動してふれあいを深めてみませんか。夏はプールで水遊びもあります。	5月～9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
いわき歴史鑑 定 パ ー ト 3	相馬藩の記録『奥相茶話記』を読み解き、戦国武将、岩城重隆の娘、久保姫（伊達政宗の祖母）の伊達家への嫁入りや戦国時代の東北地方南部の動きについて学びます。	5月～9月 第3水曜日 9:30～11:30	5	成 人	30名	無 料	夏井 芳徳 (いわき地域学会 代表幹事)
免疫力アップ体操	講師からリンパ系循環機能を向上させる体操を学び、感染症に負けない体力づくりに取り組みます。	5月～7月 第2・4木曜日 9:30～11:30	6	高齢者	20名	無 料	赤津 俊子
夏 休 み 親 子 ク ラ フ ト 教 室	夏休みに親子で小物クラフトをつくります。 親子でふれあいを深め思い出の作品を作りましょう。	7月26日(土) 10:00～11:30	1	小学生 と 保護者	10組	教材費 あり	瓜田 浩子
ペーパークラフト 蓮 の 花 ランタンづくり	蓮紙(はすがみ)をこより蓮の花ランタンを作ります、 初心者の方でも簡単に作ることができます。	6月17日(火) 9:30～11:30	1	成 人	20名	1,000円 (教材費)	永山佳穂美
今こそ歌おう！ フォークソング	青春時代に耳にした歌は忘れないものです、歌えば当時の風景や思い出が甦るはず、今こそフォークソングを歌いませんか。	5月～7月 第2木曜日 13:30～15:30	3	成 人	20名	500円 (教材費)	菊池 章夫
ビーズアクセサリー つ く り	ビーズアクセサリーを作る初心者向けの講座です。自分だけのオリジナル作品を作り自由に楽しみましょう。	5月～8月 第4金曜日 9:30～11:30	4	成 人	10名	4,000円 (教材費)	藁谷 陽子
サークル体験講座 「フォークダンス教室」	ダンスは笑顔をつなぎます、楽しく一緒に仲間になってフォークダンスを踊ってみませんか。	6月～7月 第1・3金曜日 9:30～11:30	4	成 人	20名	無 料	赤川 公子 (サークル講師)
絹谷分校ものがたり	令和6年3月に絹谷分校が148年の歴史と共に閉校いたしました、 これまで地域と共に歩んできた分校の歴史について学びます。 ※会場は旧草野小絹谷分校。現地集合、解散。	7月27日(日) 10:00～11:30	1	中学生 以上	30名	無 料	古市 三久

赤井公民館 ☎23-7755 〒979-3131 平赤井字田町24-5 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
フレッシュ健康教室	健康教室(座学)や創作活動、料理教室、移動教室など、 楽しい毎日を生きるための体験をします。※8月はお休みです。	6月～12月 第1木曜日 10:00～11:30	6	高齢者	15名	2,500円 (教材費)	専 門 講 師
おやこでGO・GO！	指先を使う制作やリズム体操を通して親子のふれあいを 楽しみましょう。子育ての悩みや食育等専門的な情報も 得られる講座です。	5月～9月 第1・3金曜日 10:00～11:30	6	1～3歳児 と保護者	10組	1,000円 (教材費等)	渡部裕美子
レッツヒップホップ	軽快な曲に合わせて、ヒップホップダンスを仕上げます。 街なかコンサートや公民館まつりで練習の成果を 発表します。	5月～11月 第1・3月曜日 16:30～18:00	12	小・中学生	20名	2,000円 (教材費等)	吉田 美保
ス テ ッ プ ア ッ プ 手 ご ね パ ン	添加物を使わない美味し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。	5月～9月 第2水曜日 9:30～12:00	5	成 人	12名	3,500円 (材料費)	加藤さゆり
アンチエイジング 「ヨガ」	音楽に合わせてゆっくりと身体を動かします。いつまでも 若々しい心と体を保ちましょう。	5月～8月 第1・3金曜日 13:30～15:00	6	女 性	12名	無 料	吉田 美保
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ませんか。	5月～7月 第4水曜日 9:30～12:00	3	成 人	12名	3,300円 (材料費)	峰 貴代子
春の寄せ植え教室	季節に合わせた寄せ植えを作ります。植物の管理の仕方も 学べます。※会場は中平窪にある(街)磐植で、現地集合、 現地解散です。	5月23日(金) 6月13日(金) 13:30～15:00	2	成 人	10名	5,000円 (教材費)	平山あや子
平 の 歴 史 講 座	江戸時代の歴史のなかで、平地区が舞台になった事件や出来 事を学びます。	6/12(木)・6/19(木) 7/10(木)・7/17(木) 10:00～11:30	4	成 人	20名	無 料	夏井 芳徳 (いわき地域学会 代表幹事)

飯野公民館 ☎23-7748 〒970-8032 平下荒川字中剱47-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
飯野キラキラ体験隊	移動学習、けん玉、防災クイズなど毎回異なるテーマで 体験し、協調性と自己肯定感を育みます。	6月～3月 第2土曜日 9:30～11:30	10	小学 4年～ 6年生	12名	教材費等 あり	専 門 講 師
飯野市民セミナー	手話講座やお正月飾りの作り方など身近な社会生活に必要な 課題について学び教養を高めます。	6月～3月 第1木曜日 10:00～11:30	8	成 人	15名	教材費等 あり	専 門 講 師

飯野公民館 ☎23-7748 〒970-8032 平下荒川字中割47-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
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 (前期)	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。	5/23(金)・6/13(金) 6/27(金)・7/11(金) 7/25(金)・8/22(金) 9/12(金)・9/26(金) 10:00～11:30	8	1歳半～ 3歳児と 保護者	10組	教材費 あり	渡部裕美子
いわきの歴史	いわきの歴史について、時代別にどんな課題があり、どのように解明されたのかを学びます。	6月～7月 第2・4水曜日 10:00～11:30	4	成 人	12名	教材費 あり	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
たのしい料理教室 (前期)	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。	6月～10月 第4水曜日 10:00～12:00	4	成 人	9名	材料費 あり	堀 慶子
古文書解読入門	江戸時代の古文書を解読し、知られざるいわきの歴史を探ります。また、古文書収集保存の現状も学びます。	5/21(水)・6/4(水) 6/18(水)・7/2(水) 10:00～11:30	4	成 人	10名	教材費 あり	田仲 桂
筋 ト レ で アンチエイジング	筋肉は内臓や骨を守ったりエネルギーを消費するなど重要な役割があります。筋トレで老化を予防しましょう。	5/22(木)・6/12(木) 6/26(木)・7/10(木) 10:00～11:30	4	成 人	10名	無 料	北村 順子
初めてのウクレレ	初めてウクレレを弾く方を対象に、基本的な演奏法の学習及び楽曲の練習を行います。 ※ウクレレをお持ちの方はご用意ください。	6月～7月 第1・3木曜日 14:00～15:30	4	成 人	10名	教材費 あり	速水 春雄
ロボットサッカー プログラミング教室	プログラミングの基本的な考え方を学び、ロボットサッカーのプログラムに挑戦します。	5月～6月 第2・4日曜日 13:30～16:30	4	小学5年 ～中学生	6名	教材費 あり	高山 文雄 (いわき情報 技術研究会)
旬の野菜づくり教室	土づくりから肥料の選び方まで、野菜作りに必要な知識を楽しく学びます。	5/16(金) 6/20(金) 7/18(金) 9:30～11:00	3	成 人	10名	6,000円 (材料費)	加藤 誠一
魅 せ る フ ラ	初心者でも、フラダンスを踊れる人でもステップアップを目指せる楽しい講座です。	6月～7月 第2・4火曜日 10:00～11:30	4	成 人	10名	保険料 負担あり	ナニマウロア純子 (ハーラウ ラウラーナニ)
飯野・ラーメン作り 教 室	麺づくりから茹で方、温かい簡単汁の作り方を学んでおいしいラーメンを作ります。	6月～7月 第1・3火曜日 9:00～12:00	4	成 人	10名	5,200円 (材料費)	吉田 安男
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。	5/15(木)・6/5(木) 6/19(木)・7/3(木) 7/17(木)・8/21(木) 10:00～11:30	6	成 人	15名	教材費 あり	湯山 洋行
竹 灯 籠 を 作 っ て み よ う	好きな絵を竹に貼り付け、電動ドリルで穴をあけ点灯すると不思議なほど気が落ち着く竹灯籠を作ってみよう。	7月11日(金) 9:00～12:00	1	成 人	10名	2,000円 (教材費)	石川 是法

中央台公民館 ☎28-6800 〒970-8044 中央台飯野四丁目5-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
菊 作 り 教 室	大菊とドーム菊(ざる菊)の作り方を学びます。挿し芽の方法、土の選び方から始まり、肥料や消毒のやり方、花芽の摘花など、開花までの菊作りの流れを知ることができます。	5月～8月 第4金曜日 13:30～16:00	4	成 人	10名	5,000円 (教材費)	井出 治吉
中 央 台 ジュニア ス ポ ー ツ ク ラ ブ	学校・学年の違うお友達と一緒に、楽しい運動あそびやゲームに挑戦します!新しい友達の輪を広げてみませんか。	5月～12月 第2土曜日 10:00～11:30	8	小学 1年～ 3年生	20名	参加費 あり (保険料等)	七海多美子
サークル体験 ～ガラスの豆皿作り～	ガラスの性質や扱い方を学びながら、お花モチーフの豆皿を作ります。2回目は小さなアクセサリー作りを予定しています。	5月～6月 第4月曜日 18:00～19:30	2	成 人	8名	材料費 あり	びいどろ23
いわき市における 「いわきニュー タウン」の立ち位置	いわきニュータウンはどのようにして創られ発展してきたかを、いわき市合併や社会変化などの観点から解説します。	5月～7月 第2月曜日 10:00～12:00	3	成 人	30名	無 料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
中 央 台 ファイナンシャル プランニング講座	住み慣れた地域での暮らしを維持していくために「お金の仕組み」について、買い物シュミレーションゲームなどで楽しく学びます。	5月～7月 第2・4土曜日 13:30～15:00	6	成 人	15名	無 料	中央台 みらい会議
まほろばの里高久～ いわき海浜自然の家 バ ス ュ ア ー	マイクロバスで高久の文化財を巡り、いわき海浜自然の家で海浜活動などを楽しみます。	5月2日(金) 9:30～15:30	1	成 人	15名	参加費 あり (昼食代等)	田仲 桂
親子で楽しむ まちあるき教室 ～ 鹿 島 編 ～	鹿島の歴史や文化のアレコレを謎解きしながら親子で楽しく散策します。鹿島地区の面白い場所をみんなで見つけに行きましょう! ※現地集合・現地解散となります。	6月8日(日) 9:30～11:30	1	小学生 と 保護者	10組	無 料	田仲 桂
スマホで映える写真を 撮 り ま し ょ う !	プロの写真家に中央台の知られざる「映えスポット」を上手に撮影する方法を学びます。 ※スマートフォンは各自持参。	6月～7月 第1・3土曜日 13:30～15:00	4	成 人	15名	無 料	樫村 恭平

中央台公民館 ☎28-6800 〒970-8044 中央台飯野四丁目5-1								申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
音楽影絵の楽しみ	読み聞かせと大人も楽しめる「音楽影絵」を披露します。 「くじらのなみだ」(小野浩作)の作品解説もあります。	9月27日(土) 9:30～11:30	1	小学生 と 保護者	15組	無 料	音 灯 小野 浩 伊藤三砂子	
いわき公園 自然観察会	自然観察ガイドによる植物の説明等を聞きながら中央台 の中心に位置する「いわき公園」をゆっくり散策します。	5月25日(日) 9:30～11:30	1	成 人	15名	参加費 あり (保険料等)	中央台 みらい会議	
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。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！ ※初めての方を優先します。	6月～7月 第2・4月曜日 14:00～15:30	4	女 性	15名	無 料	片山 裕子	

平達公民館 ☎23-9483 〒970-8008 平中平達細田町1-1								申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
エアロビクスで 脂肪を燃やそう	音楽に合わせて少しハードなエアロビックです。楽し く体を動かしましょう。	5月～9月 第3木曜日 19:00～20:30	5	成 人	15名	無 料	大石紅美子	
女性のための 「健康づくり応援」講座	自分らしくイキイキと暮らすための健康法を「女性特 有の疾病」「健康維持・増進」の視点から学びます。	6月10日(火) 7月8日(火) 10:00～11:30	2	女 性	15名	無 料	専 門 講 師	
歴 史 講 座 「いわきの明治維新」	御一新はいわきにどのような変化をもたらしたか。① 大名・武家②山伏という階層の消滅の過程を史料を通 じて確認します。※8月はお休みです。	5月～10月 第3金曜日 10:00～12:00	5	成 人	25名	無 料	上妻又四郎	
ス マ ホ の 基 本 と L I N E 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。	6月5日(木) 13:30～15:30	1	成 人	20名	無 料	SoftBank 認定講師	
ス マ ホ の 基 本 と 防 災	いざという時に備えるために スマホの基本操作と防災 アプリ体験・災害情報収集の方法と使い方を学びます。	7月3日(木) 13:30～15:30	1	成 人	20名	無 料	SoftBank 認定講師	
お手軽お花の インテリア雑貨づくり	生活に潤いを運ぶおしゃれなインテリア雑貨づくりで す。季節の花を使って、ハーバリウム、リース、壁飾りな どを作ります。	6月～10月 第3火曜日 10:00～11:30	5	成 人	15名	各回 2,500円 (教材費)	高橋 弘美	
紅茶のおもてなし	午後のひと時はおいしい紅茶で優雅な時間を。おい しい紅茶の淹れ方や道具、そしてその歴史を学びます。	6月～10月 第3水曜日 10:00～12:00	5	成 人	12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)	
中間貯蔵施設の現状 と未来を知る講座	原子力災害による除去土壌等の現状とこれからを知る 講座です。2 回目は大野駅に集合し、現地視察研修を行 います。	6月13日(金) 6月27日(金) 10:00～12:00	2	成 人	15名	無 料	(株)中間貯蔵・ 環境安全事業	
三線で沖縄民謡を 奏 で る 講 座	三線で沖縄民謡を演奏できるようになる初心者対象の 講座です。三線を通して沖縄を旅しましょう。※三線は お貸しします。	8/2(土)・8/23(土) 9/6(土)・9/20(土) 9:30～11:30	4	成 人	10名	無 料	佐々木徹郎 (琉球古典音楽) 野村流三線師範	
ひとしおメニュー 料 理 教 室	いわきの地場産品を活用し、塩分を減らしても美味 しいひとしお料理を学びます。	6月5日(木) 7月3日(木) 10:00～12:00	2	成 人	12名	1,000円 (材料費)	福富 涼子 (マルト商事) 管理栄養士	
ひと工夫でおいしい 太 巻 き づ く り	みんな大好きな太巻きも「あんなもの」「こんなもの」 を巻いてアレンジしましょう。	5月23日(金) 10:00～12:00	1	成 人	12名	500円 (材料費)	福富 涼子 (マルト商事) 管理栄養士	
親子でチャレンジ パーティーメニュー	親子のコミュニケーションを楽しみながらホームパー ティ料理を作りましょう。	6月21日(土) 10:00～12:00	1	小学生 と 保護者	9組	500円 (材料費)	福富 涼子 (マルト商事) 管理栄養士	
フライパンで作る 和食・中華・洋食	フライパン一つでおいしい和食や中華、洋食を作りま す。家族みんなが喜ぶ料理のひと工夫を学びましょう。	5/14(水)・6/11(水) 7/9(水)・8/27(水) 9/10(水)・10/8(水) 9:30～12:00	6	成 人	12名	6,000円 (材料費)	大町 達夫	
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。	7月9日(水) 13:30～15:30	1	成 人	15名	1,600円 (教材費)	市石炭・化石館 ほるる学芸員	
シニアのための 交 通 安 全 教 室	「自分の命は自分で守る」「事故を起こさない」ための交 通ルールを再確認し、合わせて脳の活性化を図ります。	6月11日(水) 14:00～15:30	1	成 人	15名	無 料	いわき市 交通安全 対策協議会	
今から取り組む 防 災 講 座	地震や台風・大雨など地球温暖化に伴う災害が増えて います。防災力を高めます。	5月～7月 第3火曜日 13:30～15:00	3	成 人	15名	無 料	専 門 講 師	
ヴォーカリズム講座	発声法を学びなじみのある歌を歌いながら声のアン チエイジング。健康な体と張りのある声を手に入れま しょう。※8月はお休みです。	6月～12月 第2火曜日 13:30～15:00	6	成 人	15名	無 料	貞本 正隆 (ボイストレーナー)	

平達公民館 ☎23-9483 〒970-8008 平中平達細田町1-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
親子で陶芸体験	「土」の素材を使って、陶板タイルを作り、彩色します。できた陶板タイルは平達公園に設置されるベンチに貼り付けられます。	8月23日(土) 8月30日(土) 13:30～15:00	2	小学生と保護者	15組	無 料	秤屋 苑子
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ましょう。SDGsについても学が講座です。	7月27日(日) 10:00～12:00	1	親 子	15組	500円 (教材費)	専 門 講 師
ヨガ棒講座	ヨガの経験のない方でも大丈夫。日常の体のこわばりや緊張をヨガ棒を使って取り除きましょう。気持ちのいい時間になります。	6月～7月 第1・第2木曜日 19:00～20:30	4	成 人	20名	400円 (教材費)	大石紅美子
小川江筋歴史ウォーキング	竣工360周年を迎える小川江筋を巡る講座です。平浄水場・安養寺・諏訪神社を訪ねます。※平達公民館集合解散・大野公民館との連携事業です。	5月23日(金) 13:30～16:30	1	成 人	15名	無 料	平浄水場職員

神谷公民館 ☎34-3030 〒970-8021 平中神谷字籠田78-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
なかよしキッズたんぽぽ組	のどかな田園と電車の見える公民館で楽しくお友達と遊ばませんか。ふれあい遊び、絵本の読み聞かせやプール遊び等を行います。	5月～7月 第2・4水曜日 10:00～11:30	6	未就園児と保護者	10組	1,000円 (材料費等)	藤井ゆかり
カフェ・ド・神谷	浅煎り、中煎り、深煎りの違いなどコーヒーの知識や美味しいアイスコーヒーの淹れ方を学びます。	6月4日(水) 6月18日(水) 10:00～12:00	2	成 人	18名	1,000円 (材料費)	関根 匡 (ブラウンチップ)
いわき、そして、神谷での戊辰戦争	慶応4(1868)年、いわきで戊辰戦争がありました。その際、神谷でも激しい戦いがありました。いわき、そして、神谷の地での戊辰戦争の様子を取り上げます。	5月～9月 第4金曜日 10:00～12:00	5	成 人	20名	無 料	夏井 芳徳 (いわき地域学会 代表幹事)
やさしい論語入門	名文、名句の宝庫である「論語」が、素読という大きな声で読み上げる方法によって、体の奥にしみ込んでいきます。考える力、生きる力を育みましょう。※8月はお休みです。	5月～10月 第2火曜日 10:00～11:30	5	成 人	20名	無 料	川崎 葉子
ダンスエクササイズ(ハートフライズ)	ラテン音楽のリズムに合わせて楽しくステップを踏み、代謝アップやストレス解消をしましょう。	5月～7月 第2・4木曜日 13:30～15:00	6	成 人	20名	200円 (保険料)	鈴木 健一
サークル体験講座【神谷太極拳クラブ】	サークル会員の方々と一緒に太極拳を体験してみませんか。	5/16(金)・6/6(金) 6/20(金)・7/4(金) 10:00～11:30	4	成 人	10名	無 料	松本 道子
サークル体験講座【俳句サークル神谷檀会】	初心者でも簡単、サークルの会員の方々と一緒に俳句の作り方の基本を学んでみませんか。	5月～9月 第3月曜日 9:30～12:30	5	成 人	10名	無 料	中田 昇 (市俳句連盟 副会長)
神谷セミナー	講話や体験教室など毎回違うテーマで学びます。※8月はお休みです。	5月～12月 第3火曜日 10:00～11:30	7	成 人	30名	教材費等 あり	専 門 講 師
神谷みらい塾	レクリエーション、料理教室、体験活動等を通して、みんなで楽しく活動し、思い出となる仲間作りを行います。※1月はお休みです。	6月～2月 第1土曜日 10:00～11:30	8	小学4年～6年生	20名	教材費等 あり	専 門 講 師

小名浜公民館 ☎54-1890 〒971-8166 小名浜愛宕上7-2 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
PPバンドでバッグ作り入門	軽くて、水にぬれても丈夫な手芸用のPPバンドを使い、素敵なトートバッグを作ります。 ※初めて受講される方を優先します。	5/27(火)・6/10(火) 6/24(火)・7/8(火) 10:00～12:00	4	成 人	12名	1,500円 (教材費)	鈴木 豊美
～ベビーヨガ～子どもといっしょ【木曜日コース】	親子のスキンシップを大切に、産後に起こりやすい心と体の変化に合わせたヨガを行います。 ※【金曜日コース】との重複申込不可。	5/15(木)・5/29(木) 6/12(木)・6/26(木) 7/10(木)・7/24(木) 10:00～11:30	6	首が座った頃～10ヵ月くらいの子 赤ちゃんと保護者	8組	無 料	佐藤 美佳
～ベビーヨガ～子どもといっしょ【金曜日コース】	親子のスキンシップを大切に、産後に起こりやすい心と体の変化に合わせたヨガを行います。 ※【木曜日コース】との重複申込不可。	5/9(金)・5/23(金) 6/6(金)・6/20(金) 7/4(金)・7/18(金) 10:00～11:30	6	首が座った頃～10ヵ月くらいの子 赤ちゃんと保護者	8組	無 料	佐藤 美佳
肩こり・腰痛改善ヨガ	日常生活を悩ませる肩こり・腰痛などをスッキリ解消させるヨガを学びます。	5月～7月 第2・4木曜日 13:30～15:00	6	女 性	20名	無 料	坂本由紀子
手話入門講座	手話を始めたい方を対象にあいさつや自己紹介など手話の基本を学びます。 ※開講日は5月19日(月)です。	5月～6月 毎週月曜日 10:00～11:30	6	成 人	24名	1,000円 (教材費)	いわき聴覚障害者会・ いわき手話サークル 登録講師
男性のための料理教室	スーパーで調達できる食材を使い、男性ならではの手軽でおいしい料理の作り方を学びます。	5月～9月 第4火曜日 9:30～12:00	5	男 性	20名	5,000円 (材料費)	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:4月4日(金) (当日消印有効)
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名	
い ち ご キ ャ ッ プ	広い和室で子どもを元気に遊ばせながら、子育てのヒントを学びます。※開講日は5月21日(水)です。	5月～10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	
はじめての俳句講座	自然や日常生活の一コマを五七五で表現する「俳句」を基礎から学ぶ初心者向けの講座です。※開講日は5月20日(火)です。	5月～7月 第1・3火曜日 13:30～15:30	4	成 人	30名	無 料	馬目 弘平	
小名浜スイーツ教室 (初心者編)	家庭でも手軽かつ簡単にできるスイーツ作りを基礎から学ぶ初心者向けの講座です。	5月～9月 第4金曜日 10:00～12:00	5	成 人	15名	5,000円 (材料費)	佐々木真生	
免疫力アップ講座	「腸」や「セロトニン」など免疫力アップに欠かせない知識を学ぶとともに、毎回健康体操を行い、心と身体の健康を目指します。	6/6(金)・6/20(金) 7/11(金)・7/18(金) 10:00～12:00	4	成 人	20名	無 料	佐々木真裕美 (管理栄養士)	
小 名 浜 の 文 化 財	小名浜地区を中心に、古代～近世にかけての市内の文化財や史跡について学びます。 ※開講日は5月15日(木)です。	5月～6月 毎週木曜日 10:00～11:30	5	成 人	42名	無 料	いわき市 教育文化 事業団	
絵 手 紙 入 門	身近なモチーフを描いて生活に彩りを添える「絵手紙」を基礎から学ぶ初心者向けの講座です。	5月～6月 第1・3水曜日 18:30～20:00	4	小中学生 と保護者	10組	教材費 あり	絵手紙 サークル 絵くぼ	

江名公民館 ☎55-7615 〒970-0311 江名字敷倉165-1								申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名	
はじめてのウクレレ	楽器の持ち方から始め、弾く楽しみを味わいます。童謡やハワイアンなどなじみのある曲を学びます。※申込時にウクレレ所有の有無を明記してください。	5月～7月 第2・4水曜日 13:30～15:30	6	成 人	10名	500円 (教材費)	速水 春雄	
脳の活性化を促す運動 ～シナプソロジー～ を 始 め ま せ ン か	笑顔で楽しく取り組める！脳の活性化を促す運動～シナプソロジー～で「自立と自律」の健康づくりを始めましょう。	6月 毎週木曜日 10:00～11:30	4	成 人	10名	無 料	手塚 幸恵	
フットケア講座	自分の足を知り、守り育てるフットケア、靴選びからセルフケアまで足に関する講座です。	6月 第1・3・5月曜日 10:00～11:30	3	成 人	12名	無 料	矢代 純子	
楽 し い アーチェリー教室	「アーチェリー」は精神を集中し、数メートル先の的を射て、点数を競う競技です。※申込時に、利き腕を明記してください。開講日は5月31日(土)です。	5月～6月 毎週土曜日 13:30～15:00	5	小学 4年生 以上	10名	2,500円 (教材費)	熊谷 章二	
夏休み絵手紙教室	夏休みの宿題にも役立つ絵手紙を学びます。自分の思いを絵手紙で表現しましょう。	7月26日(土) 10:00～11:30	1	小・中学生	20名	無 料	木村 恵子	
御 朱 印 帳 講 座	オリジナルの御朱印帳を作り、神社や寺院に参拝してみませんか。	8月21日(木) 10:00～12:00	1	成 人	20名	600円 (教材費)	三瓶 真二	

泉公民館 ☎56-6045 〒971-8185 泉町四丁目13-11								申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名	
若 返 り ！ 健 康 エ ア	昭和ポップスのリズムに合わせて体を動かし、健康維持・体力向上を目指します。	5月～7月 第2・4月曜日 13:30～15:00	6	成 人	20名	無 料	香川 悦子	
泉、渡辺ふるさと物語	泉町、渡辺町の地誌、交通、文化など幅広く、古代から現代に至る歴史の中で解説します。	6/12(木)・6/19(木) 6/26(木)・7/3(木) 10:00～12:00	4	成 人	30名	無 料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)	
は じ め て の かぎ針編みレッスン	初めての方にもわかりやすく、針と毛糸の持ち方から学びます。基本の編み方を練習し、エコで可愛いアクリルたわしを作ります。	5/24(土) 6/7(土) 6/21(土) 10:00～12:00	3	成 人	12名	教材費 あり	鈴木 豊美	
暮 ら し に 役 立 つ 実 用 筆 ペ ン 講 座 【5月開催】	筆ペンを使って、のし袋に美しく名前を書くコツを学びます。※6月開催と重複申込不可。	5月16日(金) 5月23日(金) 10:00～12:00	2	成 人	10名	850円 (教材費)	西山 秀光	
暮 ら し に 役 立 つ 実 用 筆 ペ ン 講 座 【6月開催】	筆ペンを使って、のし袋に美しく名前を書くコツを学びます。※5月開催と重複申込不可。	6月13日(金) 6月20日(金) 10:00～12:00	2	成 人	10名	850円 (教材費)	西山 秀光	
人生100年時代を 生 き る 知 恵	『お金のこと』『住まいのこと』『終活のこと』など、人生100年時代を生きるために知っておきたい課題と考え方を学びます。	5月20日(火) 6月3日(火) 10:00～11:30	2	成 人	15名	無 料	飯田 教郎 (終活アドバイザー)	
スマホの基本と防災	基本操作と災害時の情報収集に役立つ防災アプリの体験をします。スマホをお持ちでない方も参加できます。	5月29日(木) 13:30～15:30	1	成 人	15名	無 料	スマホ アドバイザー	

泉公民館 ☎56-6045 〒971-8185 泉町四丁目13-11 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
アルコールインク アート体験 【平日開催】	垂らしたインクに風をあてて描くアートを体験します。世界に一つだけの素敵なデザインタンブラーを作りましょう。※土曜開催と重複申込不可。	6月30日(月) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,000円 (教材費)	稲元 歩美
アルコールインク アート体験 【土曜開催】	垂らしたインクに風をあてて描くアートを体験します。世界に一つだけの素敵なデザインタンブラーを作りましょう。※平日開催と重複申込不可。	9月20日(土) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,000円 (教材費)	稲元 歩美
こども木工教室	大工さんに「ものづくり」の楽しさを学ぶ体験教室です。木の香りや質感を感じながら自分だけのイスを作ります。	5月31日(土) 10:00～12:00	1	小学生と保護者	10組	3,000円 (教材費)	すまい倶楽部
パソコン講座 ～使ってみよう! Excel編～	表作成、さらに棒グラフ、円グラフの作成を学びます。基礎的なパソコン操作(マウス操作やデータ入力)ができる方が対象です。※未受講者優先です。	8/19(火) 8/20(水) 8/21(木) 13:30～15:30	3	成人	12名	1,320円 (教材費)	いわき コンピュータ・ カレッジ

渡辺公民館 ☎96-6212 〒972-8334 渡辺町田部字深町39-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
美味しいお茶を 楽しもう	お茶の知識を学ぶとともに、抹茶、煎茶などの美味しい淹れ方を体験して、お茶の魅力を楽しみます。	5月22日(木) 6月12日(木) 13:30～15:00	2	成人	16名	1,000円 (材料費)	吉田 達生 (根本園)
バルーンで遊ぼう	カラフルなバルーンを使って、動物や花などをイメージしたバルーンアート作りを体験します。	7月26日(土) 10:00～11:30	1	小学生と保護者	15組	1,000円 (教材費)	馬籠 洋子
SDG's『再資源活用 アート教室』	クリンピーの家で再生家具材とピスタチオ(豆の殻)を使ったオリジナルフレームアートを作ります。完成後に施設内の再生展示品や再生作業場を見学できます。	5月15日(木) 9:30～11:30	1	成人	12名	無 料	クリンピーの家 担当者
シェイプアップヨガ	楽しみながらできる体幹強化や呼吸方法を学び、体調改善を目指します。	6/5(木)・6/19(木) 7/3(木)・7/17(木) 7/31(木) 10:00～11:30	5	成人	15名	無 料	坂本由紀子
かんたん便利な スマホ教室	1回目は、LINE(ライン)の使い方、2回目はキャッシュレス決済とセキュリティ対策を体験しながら楽しく学びます。	7月7日(月) 8月25日(月) 13:30～15:30	2	成人	15名	無 料	SoftBank 認定講師
ワクワクこけ玉 盆栽作り	苔の魅力を学びながら、自然の風景を醸し出すこけ玉作りをたのしめます。	6月16日(月) 10:00～12:00	1	成人	12名	3,000円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)

鹿島公民館 ☎29-2250 〒971-8141 鹿島町走熊字鬼越83-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
いわき市立美術館を 楽しむ講座(前期)	市立美術館を会場に、担当学芸員の想いとお見どころを聞き、展示を観覧します。現地集合・現地解散です。	5/21(水) 7/29(火) 9/10(水) 14:00～15:00	3	成人	20名	観覧料 あり	市立美術館 学芸員
お仕事帰りの フィットネス	固まった体をほぐしてスッキリします。屋内用運動靴とヨガマットをお持ちください。	5月～7月 第1・3水曜日 19:00～20:30	6	女性	15名	無 料	吉田 美保
楽しくやせる 三拍子ウォーク	身体を整えるウォーキングを学びながら、元気に体を動かしていきます。屋内用運動靴とヨガマットをお持ちください。	5月～6月 第2・4火曜日 10:00～11:30	4	成人	15名	無 料	鈴木ひろみ (いわきクラブ)
童謡唱歌 再発見	音楽の教科書から消えつつある懐かしい童謡唱歌を見直し、一緒に歌います。	5月～7月 第3火曜日 10:00～11:30	3	成人	20名	無 料	大谷 礼子
夏休みこども 将棋教室	駒の進め方から将棋のルール、詰将棋、対局を、楽しみながら学びます。	7/23(水) 7/24(木) 7/25(金) 13:30～15:30	3	小学生～高校生	14名	無 料	いわき棋友会
夏休みこども プログラミング教室	スクラッチソフトを使用してゲームを作ったり、ランプ点灯やロボットカーへの入力実験でプログラミングを体験し、考え方を学びます。	7/28(月) 7/29(火) 7/30(水) 13:30～16:30	3	小学4年～中学生	8名	無 料	小林 克雄 (福島夢科学)
お寺の手ぬぐい 体操と瞑想	手ぬぐいを使った脱力体操を学び、瞑想をいくつか体験します。110cmの手ぬぐい(晒布)をお持ちください。	5月23日(金) 6月27日(金) 13:30～15:30	2	成人	16名	無 料	早川 智雄 (長宗寺)
健康つぼ教室	体調を整える「からだのつぼ」を使ったセルフケアを学びます。	6月4日(水) 6月18日(水) 10:00～11:30	2	成人	15名	無 料	柏原 修一 作山 和子 (鍼灸師)
おとなのたんけん アリオス	職員の説明を聞きながらバックヤードを見学します。現地集合・現地解散です。定員超過の場合初めての方を優先します。	5月29日(木) 14:00～16:00	1	成人	20名	無 料	いわき芸術文化 交流館職員

鹿島公民館 ☎29-2250 〒971-8141 鹿島町走熊字鬼越83-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
プ ロ に 学 ぶ 魚 の さ ば き 方	旬の魚を材料に魚のおろし方を学びます。会場は中央台公民館で、現地集合・現地解散です。小中学生は保護者と一緒にごどうぞ。	6月21日(土) 11:00～13:00	1	小学 4年～ 40歳代	15名	1,000円 (材料費)	いわき魚塾

植田公民館 ☎63-3467 〒974-8261 植田町南町一丁目2-2 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
災 害 ・ 事 故 に 備 える 損 害 保 険 (6月講座)	水害、台風、地震、火災、交通事故などに備えるための損害保険の基礎知識や保険をかける際のチェックポイントを紹介します。	6月25日(水) 13:30～15:00	1	成 人	15名	無 料	松崎 健 (損保ジャパン)
災 害 ・ 事 故 に 備 える 損 害 保 険 (7月講座)	水害、台風、地震、火災、交通事故などに備えるための損害保険の基礎知識や保険をかける際のチェックポイントを紹介します。	7月17日(木) 19:00～20:30	1	成 人	15名	無 料	松崎 健 (損保ジャパン)
簡 単 ！ メガネ調整のしかた	身近なメガネをもっとよく知り、ちょっと調整できたら。教材はメガネ店のフレームと工具セットです。	6月19日(木) 10:00～11:30	1	成 人	15名	1,500円 (教材費)	内山 義弘 (メガネ・補聴器 の内山)
肩こり腰痛ひざ痛 対 策 講 座 ～ストレッチ&お灸～	肩こり、腰痛、ひざ痛を予防する姿勢、ストレッチ方法と不調に効く効果のあるツボや痛みを改善するセルフお灸について実践しながら学びます。	6月～7月 第2・4火曜日 10:00～11:30	4	成 人	20名	3,000円 (教材費)	北村 順子 結城 一恵 (ファビュラス)
世 界 の 料 理 【ケニア編】	料理実習と楽しい講話から、ライオンキングの舞台となった赤道直下の国、ケニアの生活をのぞきみます。	8月23日(土) 10:00～13:00	1	小学生 と 保護者	10組	1,000円 (材料費)	藤原 善子
セルフ整体JUGAH (ジュガ)って知ってる？	武道、ヨガ、ストレッチ、東洋医学を取り入れた誰でもできるハワイ発祥の健康体操です。余分なものを削ぎ落し、本来の自分を取り戻しましょう。	5/20(火)・6/3(火) 6/17(火)・7/1(火) 7/15(火) 19:00～20:30	5	成 人	15名	無 料	高田 樹音 (ジュガ インストラクター)
憧れの社交ダンス 【入門～初級】	誰でも踊れる社交ダンスレッスンです。興味がある方、全くの初心者の方、さあ、はじめの一步を踏み出しますよ。	5月15日(木) 5月22日(木) 19:00～21:00	2	成 人	50名	無 料	ジュネ 社交ダンス
綺麗な所作はブレ ない体を作ります	日常生活で綺麗な所作を意識することは体幹を鍛えることにつながり、自然と美しい身のこなしを体得できます。※開講日は5月28日です。	5月～9月 第2・4水曜日 10:00～12:00	8	女 性	20名	無 料	馬上由美子
珈琲ドリップの嗜み (初級編)	香り高いコーヒーを淹れるために、コーヒードリップのコツを覚えて、人生の味わいを深めましょう。ドリップ用の器具と、コーヒー豆は用意します。	5月20日(火) 10:00～12:00	1	成 人	10名	1,500円 (材料費)	國政 典恵
珈琲ドリップの嗜み (中級編)	普段淹れているドリップコーヒーのコツをつかんで、より味わい深いコーヒーに挑戦。ドリップ用の器具は御持参ください。コーヒー豆は用意します。	5月20日(火) 14:00～16:00	1	成 人	10名	1,500円 (材料費)	國政 典恵
デモクラシーを紡いだ 「大正」といわきPART3 ～人々の様々な生活を考える～	わずかに15年弱と短いながら「明治」と「昭和」をつないだ重要な「大正」の時代息吹をいわきのなかで解説します。	6月～7月 第1・3金曜日 10:00～12:00	4	成 人	30名	無 料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
ドキドキワクワク 健 康 マー ジャン 【6月講座】	飲まない(お酒)、吸わない(タバコ)、賭けない(お金)は健康マージャンの合言葉です。初心者向けにルール、点数の数え方を中心に楽しく学習します。※7月8月講座との重複申込不可。	6/2(月)・6/9(月) 6/16(月)・6/23(月) 6/30(月) 13:30～15:30	5	成 人	15名	2,000円 (教材費)	NPO法人 健康まあじゃん・ いわき
ドキドキワクワク 健 康 マー ジャン 【7月8月講座】	飲まない(お酒)、吸わない(タバコ)、賭けない(お金)は健康マージャンの合言葉です。初心者向けにルール、点数の数え方を中心に楽しく学習します。※6月講座との重複申込不可。	7/4(金)・7/11(金) 7/18(金)・7/25(金) 8/1(金) 13:30～15:30	5	成 人	15名	2,000円 (教材費)	NPO法人 健康まあじゃん・ いわき
ちょっと上達こども 絵 画 教 室	ほかの学校や違う学年のみんなと一緒に楽しみながら、絵を描いて自由な心を表現してみませんか。	7月24日(木) 7月25日(金) 9:30～11:30	2	小学 3年～ 6年生	16名	無 料	美術サークル 3B会

金山公民館 ☎63-2879 〒974-8211 金山町朝日台1-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
金 山 寿 学 級	人生100年と言われる時代になりましたね。色々な講座を体験し、若返りをめざし、長生きもめざしましょう。(金山長寿会と共催) ※8月はお休みです。	6月～12月 第2火曜日 9:30～11:30	6	高齢者	15名	教材費 あり	専 門 講 師
大人チャレンジ塾	一度きりの人生です。青春を謳歌するように、「ものづくり」「運動」等、様々な体験をしてみませんか。※8月はお休みです。	6月～12月 第1木曜日 9:30～11:30	6	成 人	15名	教材費 あり	専 門 講 師
よ さ こ い 体 験 初 心 者 編	よさこい初心者向けの講座です。よさこい踊りの世界に一步踏みだしませんか。 ※小学生は保護者同伴です。	5/24(土)・6/14(土) 6/28(土)・7/12(土) 7/26(土)・8/9(土) 10:00～12:00	6	小学生 以上	12名	無 料	伊藤 孝 (さくらYOSAKOI) 天花 代表
骨盤底筋を鍛えよう	骨盤底筋や骨盤をケアしながら、体のゆがみを整える体操です。気になる女性の皆さん、金山公民館に集まれー。	5月～7月 第2・4火曜日 10:00～11:30	6	女 性	15名	無 料	渡邊 匡子

金山公民館 ☎63-2879 〒974-8211 金山町朝日台1-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
金山パン c l u b	パンを食べることが好き、パンを作るのが好き、パンに興味がある方焼きたてパンを味わいましょう。	5/27(火)・6/24(火) 7/22(火)・8/26(火) 9/30(火) 9:30~12:00	5	成 人	12名	材料費 あり	加藤さゆり
ま かな い 料 理 『 金 山 亭 』	「まかない料理」なので、家にある調味料や馴染みのある材料で、簡単に作れるメニューです。レパートリーが増えるかも。	5月~9月 第2金曜日 10:00~12:00	5	成 人	16名	材料費 あり	堀 慶子
寄せ植え講習会	色々な花の組合せで、豪華な鉢植えを作りましょう。きつと満足する寄せ植えに仕上がるはずです。	6月18日(水) 10:00~12:00	1	成 人	15名	教材費 あり	芦澤久美子 (はあべすと)
ヒップホップダンサー を め ざ そ う ♪	ダンスを初めて踊るお友達、苦手なお友達もヒップホップダンスに興味があるなら、一緒に踊ってみませんか。※保護者の送迎をお願いします。	6/27(金)・7/11(金)・7/25(金)・8/8(金) 9/12(金)・9/26(金)・10/10(金) 10/24(金)・11/14(金) 17:30~19:00	9	小学生	15名	無 料	吉田 美保
竹灯籠作りに挑戦	自然の竹を使い、型紙を貼った竹に専用ドリルで穴を開けて竹灯籠を完成させます。 ※専用ドリルは、先生にお借りします。	5月17日(土) 10:00~12:00	1	成 人	12名	教材費 あり	丹野 光治
今から取り組もう！ 防 災 講 座	最近、地震や台風・大雨などの自然災害が頻繁に発生していますが、備えは大丈夫ですか？「日々の備え」から、家族の防災力を高めるためのポイントなどを紹介します。	5月~7月 第3木曜日 10:00~11:30	3	成 人	15名	無 料	専 門 講 師
ゆるかかと歩き講座	「ゆるかかと歩き」をマスターすると、ラクに歩けるだけでなく、腰痛・ひざ痛が解消します。外反母趾やむくみにも効果大です。	5月~7月 第3土曜日 9:30~11:30	3	成 人	20名	無 料	高橋 泉
『資産形成』講座 初 級 者 編	資産形成の基礎知識や資産運用を始めたいと考えているそこのあなた。「お金の増やし方」についてお勉強しましょう。	6月7日(土) 6月21日(土) 10:00~11:30	2	成 人	15名	無 料	専 門 講 師

錦公民館 ☎62-2732 〒974-8232 錦町中迎一丁目12-2 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
いわきの歴史 戊辰戦争(勿来編)	1868年、戊辰戦争が起きました。いわきの地も戦場となりひと月にわたって戦いが行われました。その歴史を勿来地区を中心に取り上げて学びます。	5月~6月 第2・4水曜日 13:30~15:00	4	成 人	24名	無 料	夏井 芳徳 (いわき地域学会 代表幹事)
P P バンドで バッグ作り入門	軽くて、水に濡れても丈夫な手芸用 P P バンドを使い、夏向きのステキなトートバッグを作ります。初心者大歓迎です。一緒に楽しんで作りましょう。	5/22(木)・6/5(木) 6/19(木)・7/3(木) 13:30~15:30	4	成 人	12名	1,500円 (教材費)	鈴木 豊美
ガラスアート入門	ガラスが持つ透明感や光の性質を用いて、ペンダント等を作ります。初めての方も楽しく作れます。	5/19(月)・6/2(月) 6/16(月)・6/30(月) 7/14(月)・7/28(月) 13:30~15:30	6	成 人	16名	教材費 あり	高橋 信行
筋膜リリースヨガ で 身 体 づ く り	筋膜リリースヨガは、筋膜のねじれ等を解消し血行改善の効果が、体内の老廃物が排出されやすくなり慢性的な痛みやコリの緩和が期待できます。	5/15(木)・5/29(木) 6/12(木)・6/26(木) 7/10(木)・7/24(木) 10:00~11:30	6	成 人	15名	無 料	坂本由紀子
表情筋エクササイズ エイジングケア	お顔のたるみ、しわは加齢が原因ばかりでなく、表情筋の衰えや姿勢のゆがみと日常生活の癖からも起こります。表情筋エクササイズで楽しく若々しく変化していきましょう。※開講日は5月21日(水)です。	5月~8月 第1・3水曜日 14:00~15:30	6	女 性	20名	無 料	鈴木ひろみ
夜 の ら く ら く ス ッ キ リ 体 操	ストレッチや簡単筋トレ・脳トレで心身のコンディショニングを整えると共に、やさしい有酸素運動で疲れをほぐスッキリしましょう。	5月~7月 第2・4金曜日 19:00~20:30	6	成 人	15名	無 料	石山有輝子
レ ディ ース 講 座	何気ない日常の生活に潤いを持たせる知識や教養を身につける講座です。調理、小物づくり等、毎回内容が異なります。	5月~10月 第3水曜日 10:00~11:30	6	女 性	16名	教材費 あり	専 門 講 師
季 節 を 楽 し む リ ース 作 り	ドライフラワーやアートフラワーを使って、いろんな形のリースを作ります。お花で季節を楽しみましょう。	5月~10月 第4木曜日 10:00~11:30	6	成 人	15名	各回 2,500円 (教材費)	高橋 弘美
イレブンジーズの ティ ー タイム	お茶の時間には、11時に飲むお茶があります。美味しい紅茶の淹れ方と世界の紅茶のテイスティングなどを行います。	5月~7月 第4火曜日 10:00~11:30	3	成 人	12名	1,500円 (材料費)	長柄三喜恵
ひとしおメニュー 料 理 教 室	いわきひとしおの基準内(1食あたり3g以下)で献立を立て、減塩で美味しくいただける工夫を詰め込んだ料理教室です。	5月~6月 第2火曜日 10:00~12:00	2	成 人	16名	1,000円 (材料費)	福富 涼子 (マルト商事 管理栄養士)
親 子 で ぴ よ ぴ よ ク ラ ブ	親子で季節やリズム遊びを交え保護者同士、お子さん同士の交流を深めていきましょう。※8月はお休みです。	6月~11月 第1土曜日 10:00~11:30	5	1歳~ 3歳児と 保護者	8組	1,000円 (教材費)	藤井ゆかり
錦うたごえクラブ	みなさんと懐かしいフォークソングを楽しく歌って気持ちも体も若返りしましょう。	5月~7月 第4火曜日 13:30~15:30	3	成 人	20名	500円 (教材費)	菊池 章夫

勿来公民館 ☎64-7245 〒979-0141 勿来町窪田小島11-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費 用	講 師 名
星 空 撮 影 入 門	デジカメと三脚、簡単操作のフリーソフトだけで見たままの星空を再現。風景に星空を写し込む「星景写真」の作品づくりも紹介します。	7月12日(土) 7月26日(土) 13:30～15:00	2	高校生以上	12名	無 料	公民館職員
ぽ っ こ り お 腹 & 猫 背 改 善	正しい座り方・立ち方、そして美しい歩き方を学びます。インナーマッスルを鍛えることで、ぽっこりお腹を引き締め、美しい背中を目指すエクササイズです。※開講日は5月27日(火)です。	5月～7月 第2・4火曜日 10:00～11:30	5	成 人	20名	無 料	鈴木 健一
勿来地区からみる日本 いわきの歴史パート4	歴史は、とてつもない大きな潮流です。勿来地区という限られた地域を通して、いわき、さらには日本をみることで、歴史を身近に感じてみませんか。	5/15(木) 5/29(木) 6/5(木) 10:00～11:30	3	成 人	20名	無 料	小宅 幸一 (地域歴史研究者)
山 歩 (さんぽ) 入 門	初回の安全講習後、仏具山と湯ノ岳の自然、歴史を知る山旅を体験します。天候により山行日程が変更になる場合もあります。	5/1(木) 18:30～20:00 5/10(土)・6/14(土) 8:00～13:00	3	成 人	20名	保険料あり	秋葉 信夫 (石城山岳会)
い ん の き も ち	犬がいる方、これから犬を迎える方へ。犬と生活を共にするための心構え、つきあい方、非常時の備えなどを学びます。	5月31日(土) 13:30～15:00	1	高校生以上	12名	無 料	遠藤良志子 (いわき「犬猫を捨てない」会)
ね こ の き も ち	猫がいる方、これから猫を迎える方へ。猫と生活を共にするための心構え、つきあい方、非常時の備えなどを学びます。	6月7日(土) 13:30～15:00	1	高校生以上	12名	無 料	遠藤良志子 (いわき「犬猫を捨てない」会)
わ が 家 で 楽 し む 中 華 料 理	中華料理は、スピーディーに仕上がり、栄養豊富でバランスが取れています。家庭でできる中華料理を学びます。	5/26(月) 6/23(月) 7/28(月) 10:00～13:00	3	成 人	16名	3,000円 (材料費)	湯澤 ナヲ
香りを楽しむ暮らし	香りをうまく使って、梅雨時の気分を心地よく過ごす方法やカバンやクローゼットなどに入れて楽しむ香り袋も作ります。	6月19日(木) 10:00～11:30	1	成 人	12名	1,000円 (教材費)	馬上由美子
源氏物語あれこれ 続 編	原文、現代文で読む講座です。女君たちのそれぞれの生きざまを読みとく、源氏物語の魅力を探ります。※8月と12月はお休みです。	5月～2月 第4金曜日 10:00～11:30	8	成 人	12名	500円 (教材費)	矢内あけみ
焼きっぱなしで簡単 オ ー ブ ン 料 理	材料を下ごしらえして入れるだけ。肉、魚、野菜、デザートなどバリエーション豊富。初回はピザ、2回目はミートローフです。	6月12日(木) 7月10日(木) 10:00～12:00	2	成 人	16名	1,500円 (材料費)	堀 慶子
手 づ く り バ ッ グ チ ャ ーム	ハートやクローバー形土台に樹脂粘土を伸ばして好きな色のパーツ(クリスタルガラスやビーズ)を好きな位置に置いていきます。	5月31日(土) 10:00～12:00	1	成 人	12名	2,000円 (教材費)	小野あい子
初 め て の キ ッ プ ボ ク シ ング	パンチ、キックの基本動作、テクニックを取得し、ミットに思いきり打ち込みます。ダイエット効果やストレス解消、護身を目的とします。	6月～7月 第1・3金曜日 18:30～20:00	4	高校生以上	12名	保険料あり	安島 康仁 (フィットネスクラブ・デックス)
身 近 に 楽 し む ピ ア ノ コ ン サ ー ト	いわき在住のピアニストによる演奏を楽しみます。クラシックなどを演奏します。たまには、気軽に音楽鑑賞をしてみませんか。	5月24日(土) 14:00～15:30	1	小学生以上	40名	無 料	渡辺 貴紀 (ピアニスト)
さ ー くる 色 鉛 筆 サ ー ク ル 体 験	幅広い表現の出来る色鉛筆への第一歩。形のとり方や明暗、質感表現を学びます。なおぬり絵ではありません。	6月～7月 第1・3金曜日 10:00～12:00	4	成 人	10名	無 料	小川 克信 (イラストレーター)
お こ づ か い か ら 学 ぶ お 金 の 話	ドリルやゲーム、クイズなどをしながら、おこづかいの使い方、貯め方、お金の流れ・トラブルの事例などを学びます。	5月25日(日) 10:00～11:30	1	小学生	20名	無 料	江崎 健太 (J-FLEC講師)
木 工 教 室	初心者でも簡単に作れる木工キットを使って、椅子などを作ります。自分でモノを作る楽しみを味わってみませんか。	6月～7月 第1・3土曜日 13:30～15:30	4	小学生以上	12名	2,000円 (教材費)	荒川 敦郎

山田公民館 ☎62-2733 〒974-8241 山田町林崎前30 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費 用	講 師 名
宝 麗 者 大 學	高齢者社会に関する各種体験講座(認知症予防、フレイル防止、ものづくり、料理、移動教室)を用意しました。	6/13(金)・7/11(金) 9/12(金)・11/21(金) 12/12(金)・2/27(金) 9:30～11:30	6	高齢者	15名	教材費、 材料費、 バス代等あり	専 門 講 師
女 性 の 活 躍 講 座	女性に関する各種体験講座(血管年齢測定、料理、ものづくり、軽運動、お菓子作り、移動教室)を用意しました。	6/20(金)・7/18(金) 9/18(金)・11/21(金) 12/19(金)・2/27(金) 9:30～11:30	6	女 性	15名	教材費、 材料費、 バス代等あり	専 門 講 師
着 物 の リ メ イ ク	自分の着物などを、チュニックなどにリメイクする作り方を学びます。	5/12(月)・5/26(月) 6/9(月)・6/23(月) 7/7(月) 9:30～11:30	5	成 人	10名	無 料	林 康子
クラフトバンドで ステキなバッグを	やさしい平編みで、オリジナルバッグを作しましょう。	5/15(木)・6/5(木) 6/19(木)・7/3(木) 7/17(木) 10:00～12:00	5	成 人	15名	教材費等 あり	國分 道子

山田公民館 ☎62-2733 〒974-8241 山田町林崎前30 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ママとベビーの 楽しいマッサージ	オイルを用いたベビーマッサージで、親子のスキンシップを深めましょう。	5/8(木)・5/22(木) 6/12(木)・6/26(木) 10:00～11:30	4	0・1歳児 と 保護者	5組	教材費等 あり	安齋有美子
健康ヨガで心身ともに アップデイト!	誰でもできる簡単なヨガを、ゆったりとしながら心と体を生き生きさせましょう。	5/8(木)・5/22(木) 6/12(木)・6/26(木) 7/10(木) 13:30～15:00	5	成 人	15名	無 料	渡邊 匡子
簡単ストレッチで いつでも健康!	普段意識して動かしていない部分を覚醒させ、いつでも健康な体づくりを目指しましょう。	5/21(水)・6/4(水) 6/18(水)・7/2(水) 7/16(水) 10:00～11:30	5	成 人	15名	無 料	秋山 里美
できたての おいしいパン作り	どこからともなく漂う小麦とイーストのコラボな香り、おいしいパンを作りましょう。	5/27(火)・6/24(火) 7/22(火)・8/26(火) 9/30(火) 9:30～12:00	5	成 人	12名	材料費等 あり	峰 貴代子
韓 国 料 理 で 健 康 増 進 !	テーマに合わせた韓国家庭料理を作っていきます。	5/13(火)・6/10(火) 7/8(火)・8/19(火) 9/9(火) 9:30～12:00	5	成 人	12名	材料費等 あり	湯澤 ナヲ
ス マ ホ 教 室 (アンドロイド)	生活に欠かせないスマホの使い方(機能、基本操作、アプリの種類、内容、留意点等)を学びます。	5/19(月) 6/16(月) 7/28(月) 10:00～11:30	3	成 人	20名	無 料	ドコモショップ いわきなこそ店

川部公民館 ☎64-7645 〒979-0153 川部町川原80 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ワンプレートで 世界の料理教室	月に一度、ワンプレートで料理の世界旅行を楽しみませんか。ひと皿で、おしゃれで豪華な食卓になるメニューを学びます。	5/12(月)・6/2(月) 7/7(月)・8/4(月) 9/1(月) 10:00～12:00	5	成 人	12名	5,000円 (材料費)	堀 慶子
体 幹 ヨ ガ いつまでも若く	キレイな姿勢を保つのに必要なのが体幹! ヨガで身体をほぐし、体幹を鍛えることで腰痛改善など様々な嬉しい効果が期待できます。	5/7(水)・5/21(水) 6/4(水)・6/18(水) 10:00～11:30	4	成 人	15名	無 料	坂本由紀子
男 の 料 理 教 室	4月は「山菜」、5月は「山女魚」、6月は「鮎」を食材にした男の料理を学びます。 繊細かつ大胆な料理をしませんか。	4/25(金) 5/16(金) 6/20(金) 10:00～11:30	3	男 性	8名	3,000円 (材料費)	小野 則之
ポーセラーツ教室 白磁のタイルに 素敵な彩りを	ポーセラーツは転写紙を使った磁器絵付けが楽しめる実用性の高いクラフトです。 今回は白磁タイルに絵付けします。	6月26日(木) 10:00～11:30	1	成 人	12名	1,000円 (材料費)	戸部 泰子
笑 っ て 笑 っ て い 大 笑	笑えば抗体爆上がり。「笑い」は体と心の健康への効果が実証されています。 笑いの効果を体感しましょう。	6/13(金) 6/20(金) 6/27(金) 10:00～12:00	3	成 人	15名	無 料	山椒家小粒
誰 だ も で き る 簡 単 エ ア ロ ビ	テンポ良い音楽に合わせて、ランニングやジャンプなどの簡単な動きを取り入れた有酸素運動のエアロビです。	5/12(月)・5/26(月) 6/9(月)・6/23(月) 7/14(月) 13:30～15:00	5	成 人	15名	無 料	渡邊 匡子
篆刻(てんこく) あなただけの印	柔らかい石の印材に文字を掘って、オリジナルな印を作ります。 特別感がある作品ができあがります。	5月20日(火) 10:00～12:00	1	成 人	12名	1,200円 (教材費)	三瓶 真二
手 作 り こんにゃく教室	腸内環境を整える健康食材の「刺身こんにゃく」をこんにゃく粉で手作り体験します。 自分で作れば格別の味ですよ。	6月6日(金) 9:30～12:00	1	成 人	8名	600円 (材料費)	アゼイリア の会
小学生の川部遊び	四時川の川原で「炭焼き原始パン体験」、「簡単工作」を楽しんじゃおう。かき氷も作るよ。	6月7日(土) 7月12日(土) 10:00～12:00	2	小学生	20名	800円 (教材費)	くれよんの会
曹 洞 宗 の お 寺 で 坐 禅 体 験	喧騒とは無縁の静寂の中、坐禅を通して自分自身のところを静かに見つめ直して見ましょう。浄圓寺の朝粥も体験します。※現地集合・解散です。	6月7日(土) 7:00～8:30	1	中学生 以上	20名	無 料	小川 聡司 (浄圓寺)
ミ ル フ ィ オ リ (イタリア製ガラス)の ペンダント作り①	ミルフィオリ(小さな花模様のガラス)を使って自分だけのペンダントを制作します。それぞれ違う模様やカラーを楽しめるのも魅力です。※②との重複申込不可。	7月19日(土) 10:00～11:30	1	成 人	8名	1,600円 (教材費)	戸部 泰子
ミ ル フ ィ オ リ (イタリア製ガラス)の ペンダント作り②	ミルフィオリ(小さな花模様のガラス)を使って自分だけのペンダントを制作します。それぞれ違う模様やカラーを楽しめるのも魅力です。※①との重複申込不可。	7月19日(土) 13:30～15:00	1	成 人	8名	1,600円 (教材費)	戸部 泰子

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:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
やさしい太極拳	太極拳は、深い呼吸法で行う無理のない全身運動です。ゆったりと力を入れない体の動かし方を学び、誰でも楽しく健康増進を体験しましょう。	5月～6月 第2・4木曜日 10:00～12:00	4	成 人	15名	無 料	箱崎 京子

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:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
男性の麺料理教室	具材たっぷりで食べ応え十分の麺料理をメインに2～3品作ります。おいしさを味わうだけでなく、調理の基本やコツも楽しく学びます。	5月～9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
多肉植物で寄せ植え	お好みの多肉植物でオリジナル寄せ植えを作ります。ご自宅でも愉しむことができるように、育て方や管理方法も学びます。	5月～7月 第2水曜日 14:00～16:00	3	成 人	16名	3,500円 (教材費)	岡崎奈津美
楽しくフラダンス	ゆったりとした穏やかなハワイアンソングに合わせて踊るフラダンス教室です。初めての方でも気軽に楽しく踊ることができます。	5/23(金)・6/6(金) 6/20(金)・7/4(金) 7/18(金)・8/1(金) 8/22(金)・8/29(金) 10:00～12:00	8	成 人	20名	無 料	ナニマウロア純子 (ハーラウ ラウラーナニ)
田人なかよし教室 (前期編)	親子やお友達とのふれあいを深めながら調理を楽しみます。いちごスイーツ作り、調理で学ぶサイエンス、ハンバーガー作りに挑戦してみましょう。	6/7(土) 7/19(土) 9/13(土) 10:00～12:30	3	小学生 と 保護者	8組	材料費 あり	専 門 講 師
淡水パールでアクセサリーづくり	初めての方向けのアクセサリー作り教室です。自然な輝きと色味を持つ淡水パールで素敵なアクセサリーを作ってみましょう。	8/9(土) 8/23(土) 9/6(土) 10:00～12:00	3	成 人	8名	3,500円 (教材費)	草野 輝美

常磐公民館 ☎43-2305 〒972-8318 常磐関船町作田1-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
関 船 大 学	昭和から続く伝統ある講座です。充実した生きがいのある人生を送れるよう、教養講座など幅広く学びます。※8月はお休みです。	5月～2月 第2木曜日 9:30～11:30	9	65歳 以上	30名	無 料	専 門 講 師
フラの街で踊ろう！ ～小学生フラダンス教室～	フラ文化発祥の地で、フラダンスサークルも活発な常磐で、フラダンスを始めてみませんか。	6月～12月 第1・3土曜日 10:00～12:00	12	小学 2年～ 6年生	15名	無 料	舟木 君子
フラガールをめざして！ ～中学生フラダンス教室～	フラ文化発祥の地で、フラダンスサークルも活発な常磐で、さらに深化したフラダンスを踊ってみませんか。	6月～12月 第1・3土曜日 14:00～15:30	12	中学生	15名	無 料	舟木 君子
いつでもどこでも 家でもエクササイズ	無理のない簡単な動きやタオルなどを使った体幹の刺激など、楽しく運動ができます。	5月～7月 第2・4金曜日 13:30～15:00	6	成 人	40名	無 料	香川 悦子
簡単に役に立つ 男の料理教室	簡単に作れるおいしい料理の基本を学び、料理の楽しさを体験します。初心者歓迎です。	5月～9月 第1木曜日 9:30～12:00	5	男 性	24名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
ハーブで リフレッシュ！	ハーブティーを楽しみながら、ハーブ栽培の基本と活用例を学びます。※8月はお休みです。	5月～10月 第4月曜日 13:30～15:00	5	成 人	15名	1,000円 (教材費)	福尾 実 (園芸アドバイザー)
いわき発・歳月から の伝言 2025 春	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。	5/9(金)・5/16(金) 5/23(金)・5/30(金) 10:00～12:00	4	成 人	25名	無 料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
すごいぞ！ いわき湯本温泉	温泉には免疫バランスを整える作用があります。それらをわかりやすく解説し、その入浴法や免疫の機能を高める実践法を学びます。	6月30日(月) 10:00～12:00	1	成 人	25名	無 料	日本温泉 保養士協会
いわきFCパーク 施設見学	いわきFCの拠点である「いわきFCパーク」の施設見学と、いわきFCのこれまでの歩みとこれからについて学びます。※現地集合・現地解散です。	7月7日(月) 10:00～11:30	1	成 人	30名	無 料	いわきFC スタッフ
防 災 講 座 「大雨に備える」	最近の水害の状況、常磐地区ハザードマップの見方と安全避難のほか、避難所での過ごし方、防災用品や持出品などを学びます。	9月1日(月) 10:00～12:00	1	成 人	20名	無 料	藁谷 俊史 (防災士)

磐崎公民館 ☎42-3015 〒972-8316 常磐西郷町大夫32-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ボ ー ル で エ ア ロ ビ ッ ク	和室で行うボールを使っのエアロビックです。楽しい音楽に合わせて、脳の活性化、肩こり予防、筋膜リリースをしましょう。	5/7(水)・5/28(水) 6/4(水)・6/25(水) 13:30～15:00	4	成 人	10名	無 料	香川 悦子
初めてのウクレレ	初めてウクレレを弾く方を対象に楽器の持ち方からウクレレの基本を学びます。※貸出は可能ですが、ある方はお持ちください。	5月～7月 第2・4木曜日 14:00～15:30	6	成 人	12名	500円 (教材費)	速水 春雄
トールペイント教室	布や木材など様々な素材に絵を描く「トールペイント」の技法を学びます。大人の塗り絵の感覚で初心者の方でも楽しむことができます。	5/14(水) 6/11(水) 7/9(水) 10:00～12:00	3	成 人	8名	3,000円 (教材費)	鈴木 美佳
サークル体験講座 「一緒にパンを作ろう」	パン作りを行うサークルの体験講座です。一緒に手作りパンを作り、味わってみませんか。	5/16(金) 6/20(金) 7/18(金) 9:30～12:00	3	成 人	10名	材料費 あり	金成みつ江

磐崎公民館 ☎42-3015 〒972-8316 常磐西郷町大夫32-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
初 め て の 合 気 道	合気道の護身術を身に付け、心と体の健康づくりを行います。	5/19(月)・6/2(月) 6/16(月)・6/30(月) 15:00～16:30	4	成 人	10名	無 料	忍 山 東
道 づ く り に み る 磐 崎 地 区 の 変 化	磐崎地区を通る浜街道や国道6号(新旧)、県道いわき石川線がどのように整備されてきたか、日本の道路づくりと関わって解説します。	5/27(火) 6/10(火) 6/24(火) 10:00～12:00	3	成 人	12名	無 料	小 宅 幸一 (地域歴史研究者)
手 ぬ ぐ い バ ッ ク づ く り	ひと針ひと針、針を進めて手ぬぐいバックを作ります。自分で作る楽しみを味わってみませんか。お出かけも楽しくなります。	6月2日(月) 6月16日(月) 9:30～11:30	2	成 人	15名	無 料	園 部 早苗
刺 し 子 の 花 フ キ ン づ く り	ひと針ひと針、針を進めて刺し子の花フキンを作ります。自分で作る楽しみを味わってみませんか。プレゼントにも喜ばれます。	7月7日(月) 7月28日(月) 9:30～11:30	2	成 人	15名	無 料	園 部 早苗
親 子 で ガ ラ ス の ペ ン ダ ン ト づ く り	色とりどりのガラス片を使って作りだされる光のアート。親子ですてきなペンダントを作ります。	7月19日(土) 9:30～11:30	1	小学生と 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)

藤原公民館 ☎42-2969 〒972-8326 常磐藤原町大畑81 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
湯 の 岳 大 学	月に一度の講座を通して、交流が生まれる「シニア」大学。今年度は「大人の読書」「昔遊び」「健康」「落語」「片付け術」等を予定。	5月～1月 (8月は除く) 第2火曜日 10:00～12:00	8	高齢者	20名	教材費 あり	専 門 講 師
お ひ さ ま 学 級	0～3歳児までの親子でふれ合いながら、季節の行事や遊びを通して交流を深め、仲間づくりにつなげます。	5月～9月 (8月は除く) 第1・3水曜日 10:00～12:00	8	0～3歳児 と保護者	15組	2,000円 (教材費)	芳 賀 幸江
ゴ ス ペ ル 入 門	初心者大歓迎。思い切り声を出してストレスを解消します。秋には文化祭や施設訪問でお披露目を予定しています。	5月～9月 第1・3水曜日 19:00～21:00	10	成 人	20名	無 料	国 井 由紀
初めてのフラレッスン	初めての方大歓迎。心も体も整えながら、楽しくフラを学びます。お仕事帰りにお立ち寄りください。	5月～7月 第2・4水曜日 19:00～21:00	5	女 性	20名	無 料	片 山 裕子
肩甲骨ヨガ&エアロビ	ヨガで肩甲骨まわりをなめらかにほぐすことで、姿勢の改善、肩こり・首こりの予防を図ります。※開講日は5月20日(火)です。	5月～8月 第1・3火曜日 10:00～12:00	6	女 性	15名	無 料	香 川 悦子
パ ン ラ イ フ	基本のパンから本格的なパンまで、パン作りの技術を身に付けましょう。クリスマスはシュトーレンに挑戦します。	5月～12月 第4水曜日 9:30～12:00	8	成 人	12名	2,500円 (材料費)	金 成 みつ江
自 衛 隊 に 学 ぶ 防 災 講 座	ロープテクニックや応急救助法などいざという時に役立つ技術や、避難所運営法を学びます。	5月8日(木) 6月12日(木) 13:30～15:30	2	成 人	15名	無 料	手塚 公德 (陸上自衛隊)

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:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ヨ ガ 棒 入 門	心と体を緩めるヨガ棒。肩こりのひどい方や姿勢が気になる方におすすめです。※ヨガ棒をお持ちでない方は、1回100円で貸出しいたします。	5/21(水)・6/4(水) 6/18(水)・7/2(水) 7/16(水)・7/30(水) 10:00～11:30	6	成 人	10名	無 料	香 川 悦子
遠 野 里 山 ウ ォ ー キ ン グ	澄んだ空気と遠野の風情で、心と体をリフレッシュしてみませんか。遠野の爽やかな景色を楽しむ里山ウォーキングです。※天候により、日程が変更になる場合があります。	5月22日(木) 9:30～12:00	1	成 人	15名	無 料	専 門 講 師
「自 立 と 自 律」の 健 康 づ く り	認知機能低下の予防について、いつまでも自分のことは自分でするための知識や、運動の仕方を学びます。	5/27(火) 6/10(火) 6/24(火) 10:00～11:30	3	成 人	12名	無 料	手塚 幸恵
あ ん フ ラ ウ ー レ ッ ス ン	生クリームのようにあんこクリームを絞り、食べられるお花を作ります。出来上がりはとても可愛く、写真映えもします。	5月28日(水) 6月25日(水) 10:00～12:00	2	成 人	8名	3,000円 (材料費)	近 野 沙織
は じ め て の 水 墨 画 講 座	墨の濃淡と筆運びで表現する水墨画の世界。歴史のある絵画技法を、やさしく丁寧に基本から習います。	6月～8月 第1・3木曜日 10:00～11:30	6	成 人	10名	教材費 あり	多 田 早苗 (日本水墨院 常務理事)
遠野おとうさんクラブ	ものづくりや料理、運動や芸術など様々なアクティビティに挑戦しながら、仲間同士の交流を深めます。	6月～2月 第1金曜日 10:00～11:30	9	男 性	15名	教材費 あり	専 門 講 師
シルバーさんの パ ソ ン コン 講 座 【Word編】	Wordでカレンダーを作りながら、思い通りの紙面を作る操作を学びます。※Wordがインストールされているノートパソコンをご持参ください。	6月6日(金) 6月13日(金) 14:00～16:00	2	65歳 以上	10名	500円 (教材費)	ITサポーター いわき

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:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ネ イ ル ケ ア	ニッパーを使わず、ご自身でネイルケア(甘皮ケア)を試みましょう。専用のオイルを使って健康で美しい爪を育てる方法を学びます。	6月9日(月) 10:00~11:30	1	女 性	10名	1,500円 (教材費)	山本 弘子 (salon.hiroko)

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:4月4日(金) (当日消印有効) (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。							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
コンディショニング (体すっきり体操)	身体の使い方の癖によって崩したバランスを整え、骨格と筋肉を元々ある常態にもどす、頑張らない運動をする講座です。	5月~9月 第4月曜日 14:00~15:30	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)
季節の練り切り細工	上生菓子に使う練り切りで、可愛いらしい季節の和菓子を作ります。週末のお茶の時間を、美味しく美しく堪能します。	5月31日(土) 6月28日(土) 14:00~15:30	2	成 人	10名	2,000円 (材料費)	若松 晶子 (久つみ)
じっくり取り組む 篆 刻 講 座	自分だけのハンコを作る篆刻講座です。はじめての方も経験者も、趣のあるオリジナル作品に取り組みませんか。	6/5(木) 6/12(木) 6/19(木) 14:00~15:30	3	成 人	12名	3,000円 (教材費)	三瓶 真二

内郷公民館 ☎26-2974 〒973-8403 内郷綴町榎下40-1 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
オープンレンジで 簡 単 料 理 !	家にあるオープンレンジを使いこなしていますか？高齢者を対象にオープンレンジを使った簡単レシピを紹介します。	5月15日(木) 5月29日(木) 10:00~12:00	2	高齢者	10名	1,000円 (材料費)	佐藤 夕佳 (管理栄養士)
一考古・人類学講座ー ヒトの歩んで来た 道 の り を 探 る !	人類はどのように生まれ、進化し、発展してきたのか。最新の学説などを交えながら、愉しく学びます。	5月~2月 第3木曜日 10:00~11:30	10	成 人	30名	無 料	馬目 順一
絶 対 行 き た い ! 日 本 の 観 光 地 (テーマ別編)	これからは是非、行ってみたい、見ておきたい、講師お勧めの日本全国の花畑・美術館・紅葉・世界遺産・温泉地などをテーマ別に紹介する講座です。	5月~7月 第2・4土曜日 9:30~11:30	6	中学生 以上	30名	無 料	市川 友英 (秀明大学 観光ビジネス学部 教授)
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。音楽に合わせて一曲を踊りきる楽しさを体験しませんか。	5月~7月 第2・4金曜日 13:30~15:00	6	成 人	20名	保険料 あり	鈴木 健一
フ ラ ワ ー アレンジメント教室	プリザーブドフラワー等、様々な素材を用いて、リースやハーバリウム、季節の花雑貨などを作ります。	6月~7月 第1・3金曜日 9:30~11:30	4	成 人	12名	5,000円 (教材費)	鈴木 章子
初 心 者 向 け ! 知 っ て お き た い 競 輪 座 学 講 座	自転車競技である競輪について、レース観戦するために必要な知識を楽しく学べる基礎講座です。 ※いわき平競輪場に現地集合、現地解散です。	7月5日(土) 10:00~12:00	1	成 人	15名	無 料	市公営競技 事務所職員
ストレッチで美しく!	フラの動きを取り入れて、美しく健康になるためのストレッチでシェイプアップにチャレンジしてみませんか♥ ※開講日は5月20日(火)です。	5月~7月 第1・3火曜日 10:00~11:30	5	成 人	10名	無 料	片山 裕子
手づくり発酵調味料 ワ ー ク シ ョ ッ プ	美容と健康にうれしい効果の発酵調味料(2品)を作ります。発酵食品ソムリエ講師が楽しく実演しながらお教えます。作った発酵調味料はお持ち帰りできます。	6月18日(水) 10:00~11:30	1	成 人	12名	3,000円 (材料費)	栗原 麻美 (ナッフルズカフェ 発酵食品ソムリエ)

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:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
絶 対 行 き た い お 勧 め 日 本 の 観 光 地	全国のどうしても行ってみたい桜・花畑・美術館・温泉地などを講師の体験をもとに紹介する講座です。	6月~7月 第1・第3金曜日 10:00~11:30	4	成 人	20名	無 料	市川 友英 (秀明大学 観光ビジネス学部 教授)
「落 語 と ト ー ク」	落語の演目の前後に落語にまつわる話題を講師と公民館員が掛け合いでトークします。	6月18日(水) 7月16日(水) 10:00~11:30	2	成 人	40名	無 料	山椒家小粒
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、親子で楽しみましょう。	5/22(木)・6/26(木) 8/28(木)・9/25(木) 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
初 心 者 の た め の そ ば 打 ち 教 室	初心者の方向けに、楽しく基礎からそば打ちを教えます。好間で生産した貴重なそば粉を使用します。	6月~7月 第1・3木曜日 9:00~12:00	4	成 人	8名	5,000円 (材料費)	根内 一彰 酒井 正
練りきりづくり体験	「練りきり」とは季節の風物を模して作られる白あんを使った和菓子です。目で見て美しい、食べて美味しい練りきりを手作りしてみませんか。	5月13日(火) 6月10日(火) 10:00~11:30	2	成 人	12名	1,400円 (材料費)	若松 晶子 (久つみ)
ドキドキワクワク 健 康 マ ー ジ ャ ン	健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりを目的とした健康マー جان を体験します。初心者の方を対象にルール、マナーを楽しく学習します。	9/2(火)・9/9(火) 9/16(火)・9/30(火) 9:30~11:30	4	成 人	15名	2,000円 (教材費)	NPO法人 健康まあじゃん・ いわき

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:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
筋 膜 リ リ ース ス ト レ ッ チ	筋膜リリースには腰痛等の慢性痛緩和や運動機能改善を促す効果があります。スーパーストレッチボール等を使用し家で実践できるストレッチを学びます。	5月～8月 第1・3水曜日 14:00～15:30	8	成 人	10名	200円 (教材費)	吉田 美保
基 礎 か ら 学 ぶ ペ ン 字 講 座	美しく読みやすい文字は、書き手の印象をよくし、好感を与えます。最高位の成家を有する書道家から美しい文字を書くための基礎を学びましょう。	5月9日(金) 5月23日(金) 13:30～15:30	2	成 人	10名	無 料	遠藤 櫻春 (櫻春書道教室)
ス テ ン ド グ ラ ス 小 物 制 作 体 験	基本的なガラスカットやハンダの使い方などを学び、カラフルなガラスを組み合わせたスタンドグラス小物作品を制作します。	5/28(水)・6/11(水) 6/25(水)・7/9(水) 9:30～11:30	4	成 人	8名	4,000円 (教材費)	高橋 信行 (ガラス工房 きたの)
健 脚 づ く り 教 室	日常生活で何気なく歩いていると、何もないところで躓いてしまうことはありませんか。いつまでも健脚で歩き続けられるよう足の筋力向上を目指しましょう。	6月～8月 第1・3火曜日 13:30～15:00	6	成 人	15名	無 料	七海多美子
カ ラ ー セ ラ ピ ー & パ ー ソ ナ ル カ ラ ー 診 断 講 座	色の効果により心が癒されるカラーセラピーと、生まれ持った色(髪・肌・瞳)と最も調和する「自分に似合う色」を見つけるパーソナルカラーを学びます。	8月～9月 第1・3木曜日 10:00～11:30	4	成 人	10名	無 料	阿部 広美
【夏休み講座】 親 子 で ア ロ マ ス ト ー ン を つ く ろ う	アロマオイルや精油を染み込ませ香りを楽しむための電気も火も使わないECOなディフューザーであるアロマストーンを親子で制作します。	7月23日(水) 10:00～12:00	1	小学生 と 保護者	8組	1,500円 (教材費)	荒木 美幸 (Smile Ring)
【夏休み講座】 親 子 で 学 ぶ 手 づ く り 石 け ん 教 室	石けんの歴史や作り方について学びながら親子で使える無添加石けんを手づくりしてみませんか。夏休みの自由研究にもおすすめです。	7月30日(水) 10:00～12:00	1	小学3年 ～6年生 と保護者	8組	2,000円 (教材費)	半澤美和子

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:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
リ ラ ッ ク ス ヨ ー ガ	無理のないポーズと調和のとれた呼吸により、バランス感覚の向上やストレス解消などの効果が期待できるハタヨーガ、ぜひあなたも挑戦してみませんか。	7月～10月 第2・4水曜日 10:00～11:30	7	成 人	10名	無 料	遠藤 悦子
農 家 さ ん 直 伝 ! オ イ キ ム チ の 漬 け 方 教 室 (平 日 編)	夏野菜のきゅうりを使った自家製「オイキムチ」を作ってみませんか。一度覚えたらやみつきになること間違いなしです。	6月11日(水) 9:30～11:00	1	成 人	15名	600円 (材料費)	新妻ゆき子
農 家 さ ん 直 伝 ! オ イ キ ム チ の 漬 け 方 教 室 (土 曜 編)	夏野菜のきゅうりを使った自家製「オイキムチ」を作ってみませんか。一度覚えたらやみつきになること間違いなしです。	6月21日(土) 9:30～11:00	1	成 人	15名	600円 (材料費)	新妻ゆき子

四倉公民館 ☎32-2920 〒979-0201 四倉町字東一丁目50 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
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 買 物 ・ 予 約 編	スマートフォンで「買物・予約したい」方にお勧め!文字入力等の基本～ID・パスワード作成、アプリ・会員登録～購入まで。スマホを活かす実践講座です。※スマートフォンは各自持参。	5/27(火)・6/10(火) 6/24(火)・7/8(火) 7/22(火)・8/5(火) 13:30～15:30	6	成 人	20名	850円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC 教室アクション)
うしお大学×よつくら塾	体操やクラフトなどの体験活動を行う高齢者学級(旧四倉うしお学級)の内容に加え、いわき医療介護学校よつくら塾の医療・介護等の内容を加えて学びます。	5/29(水) 13:30～15:00 6/25(水)・7/23(水) 9/24(水)・10/22(水) 11/26(水)・1/28(水) 10:00～11:30 2/26(木) 13:30～15:00	8	成 人	20名	教材費 あり	専 門 講 師
サークル体験講座 「四倉太極拳クラブ」	太極拳を体験いただく講座です。ゆったりとした動きと深い呼吸で心と体をリラックスさせます。 ※四倉公民館登録サークルの皆さんと一緒にいきます。	5/9(金) 5/23(金) 6/13(金) 13:30～15:30	3	成 人	10名	無 料	吉田みや子
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、歌謡曲にあわせてリズム体操で、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。	5/12(月)・5/26(月) 6/9(月)・6/23(月) 7/14(月)・7/28(月) 13:30～15:00	6	高 齢 者	30名	無 料	石山有輝子
エ ア ロ ビ & 健 康 ス ト レ ッ チ	筋肉を伸ばしながら、体のゆがみ、筋肉のバランスを整え、血行を良くし肩こり、腰痛の軽減に繋がります。やさしいステップで音楽に合わせて踊ります。	5月～7月 第2・4木曜日 13:30～15:00	6	成 人	30名	無 料	飯島 久江
古 典 文 学 の 世 界	多くの女性との交渉を中心に光源氏の栄華と苦悩の生涯を描いた古典文学の最高傑作「源氏物語」を昨年度に引き続き学びます。	5月～2月 第4木曜日 10:00～11:30	8	成 人	20名	500円 (教材費)	矢内あけみ
親子で絵本を楽しもう	絵本の読み聞かせを通して、豊かな感性を育みます。エプロンシアターなども行います。いっしょに読み聞かせを楽しみませんか。	5/30(金) 6/30(月) 7/31(木) 10:00～11:00	3	未就園児 と保護者	10組	無 料	おはなし ひろば
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、ナイフ、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。	5/14(水) 5/28(水) 6/11(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)

大浦公民館 ☎32-2003 〒979-0206 四倉町狐塚字小橋89 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
ぴよぴよ♪ スマイルクラブ	季節の遊びやリズム遊びを通して、親子で体と心のふれあいを深めます。お母さん同士、情報交換しスマイルしてみませんか。	6/2(月)・7/7(月) 9/1(月)・10/6(月) 11/10(月)・12/1(月) 10:00～11:30	6	未就園児 と保護者	10組	1,200円 (教材費等)	藤井ゆかり
はじめての バランスヨガ	ヨガで無理なく体幹を鍛え、姿勢を改善し、疲れにくい体を作ります。初心者のための最適なバランスヨガ教室です。※ヨガマットは各自お持ちください。	5/13(火)・6/3(火) 7/1(火)・8/5(火) 9/2(火)・9/16(火) 10:00～12:00	6	成 人	15名	無 料	中山 麻理
ラテンダンス de シェイプアップパートⅡ ～一人で踊るハートフライズ～	ラテンダンス5種類(サンバ・ルンバ等)をラテン音楽に合わせて楽しくステップを踏み、「美しい身体と体力づくり」に取り組みましょう。	5月～7月 第1・3木曜日 10:00～11:30	6	成 人	20名	保険料 あり	鈴木 健一
大 浦 夢 学 級 ～スイーツ作りに挑戦～	夢を追い未来を担う小・中学生と保護者を対象に、「スイーツ作り」を通して協調性や自主性を養い、親子の絆を深めます。※小学5年生以上は個人での参加も可能です。	6月14日(土) 7月12日(土) 9:30～12:00	2	小中学生 と保護者	6組	材料費等 あり	佐々木真生
チャレンジ! 陶 芸 教 室 ～大浦編～	陶芸の奥深さと魅力に触れながら、世界に一つ、自分だけの焼き物を作ってみませんか。初心者大歓迎です。 ※大野公民館連携事業、7/4は大浦公民館で合同鑑賞会です。	5/10(土) 5/17(土) 7/4(金) 10:00～12:00	3	成 人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
ザ・落語 & 寸劇 パートⅡ	「笑顔」は心を豊かにし、人々を幸せにします。落語と寸劇の多彩な演芸を楽しみながら、大いに笑い、心を健康にしましょう。	5月～9月 第4月曜日 10:00～11:30	5	成 人	20名	無 料	山椒家小粒

大野公民館 ☎33-2722 〒979-0223 四倉町山田小湊字方礼31 申込期限:4月4日(金) ※4月1日より、次の住所になります。 〒979-0216 四倉町玉山字林崎5 (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
本 場 イタリア の ショートパスタ	ローマ滞在経験のある講師から、パッケリ、カサレッツェ、コンキリエなど、イタリアで愛されるショートパスタの美味しいレシピを学びマンジャーレします。	5月～7月 第4火曜日 10:00～12:00	3	成 人	12名	材料費 あり	佐々木真生
土曜日はフィットネス① K-POPエクササイズ	キャッチーなK-POPサウンドに合わせてクールにエクササイズします。リズムカルにキュートな動きで基礎代謝を促進し、美しさに磨きをかけましょう。	5/10(土) 5/24(土) 6/14(土) 10:00～11:30	3	女 性	15名	無 料	末永 美紀 (Dance club Jiff)
土曜日はフィットネス② 夏 に 向 け て ! パ ワ ー ヨ ガ	ヨガビギナーからステップアップしませんか。ダイナミックな動きと呼吸の連動、体幹強化で心身を鍛えます。今夏はパワーアップした自分に変身です。	5/31(土)・6/7(土) 6/21(土)・7/5(土) 7/19(土) 10:00～11:30	5	成 人	15名	無 料	坂本由紀子
チャレンジ! 陶 芸 教 室 ～大野編～	陶芸の奥深さと魅力に触れながら、世界に一つ、自分だけの焼き物を作ってみませんか。初心者大歓迎です。※大浦公民館連携事業、7/4は大浦公民館で合同鑑賞会です。	5/9(金) 5/16(金) 7/4(金) 10:00～12:00	3	成 人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
50代からはダイエット よりフレイル予防	自分は大丈夫と思っても、動かさなければ体は老化一直線です。専門家の指導を受け、病院知らずの体作りを目指し、若々しい毎日を楽しみましょう。	6月26日(木) 7月12日(土) 10:00～11:30	2	成 人	14名	無 料	明治安田専門講師 いわき湯本病院 地域貢献プロジェクト
暮らしの中のAI 「現在と未来」	これもAI、あれもAI。私たちの日常生活を支えているAI製品の種類を知り、今後の課題やAIと一緒に生きる、豊かで明るい未来について学びます。	5月29日(木) 13:30～15:30	1	成 人	14名	無 料	植 英規 (福島工業高等 専門学校)
小 川 江 筋 歴史ウォーキング 【四倉編】	竣工360周年を迎える小川江筋を巡る講座です。希少な四倉に流れる箇所と周辺の史跡を訪ねます。※大浦公民館集合・解散、平窪・大浦公民館との連携事業です。	6月13日(金) 13:30～16:30	1	成 人	15名	保険料 あり	吉田 靖 (四倉だより 編集長)
大 野 歴 史 ウォーキング西編	薬王寺を地元の歴史ガイドと歩いて訪れ、一般公開していない3つの旧国宝を特別見学します。※旧大野二小集合・解散、車両移動・特別見学のみ参加はできません。	5月30日(金) 13:30～16:00	1	成 人	15名	保険料 あり	馬上 喜好 (郷土歴史 研究家)
～冷静に見極める～ 天 気 図 の 見 方	大型台風やゲリラ豪雨が多発している今、正確な防災情報を見極め、テレビやネットのニュースに振り回されない冷静な判断力を学びます。	5月～6月 第2・4水曜日 13:30～15:30	3	成 人	14名	無 料	棚良 幸広 (気象予報士)
書 道 家 から 学 ぶ ペ ン	最高位の成家を有する書道家から、ペンを使って美しい文字を書く基本やコツを学びます。自分の名前を自信を持って書き、憧れの文字に近づきましょう。	6月9日(月) 6月23日(月) 13:30～15:30	2	成 人	12名	無 料	遠藤 櫻春 (櫻春書道教室)
～生産者&野菜ソムリエから学ぶ～ 恋 する 大 野 の 真 っ 赤 な ト マ ト	ハウスでトマト栽培学習と収穫を行い、公民館で野菜ソムリエから採りたてトマトを活かす調理方法を教わります。※第1回は大野水耕生産組合集合です。	5月23日(金) 9:00～12:00 6月6日(金) 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)

小川公民館 ☎83-2168 〒979-3124 小川町上小川字下広門44-2 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
居酒屋おかず教室	居酒屋仕込みの美味しいおかずと、土鍋で炊く本格炊き込みご飯を作ります。食卓の新たなレパートリーにいかがでしょうか。	5月～9月 第3火曜日 10:00～12:00	5	成 人	12名	5,000円 (材料費)	KINKA兄弟 (和風居酒屋ダイニング KINKA)
膝や腰にやさしい 歩 き 方 講 座	膝や腰にやさしい「ゆるやかと歩き」を学び、いつまでも自分の足で歩ける、健康な足づくりをしてみませんか。※開講日は5月15日(木)です。	5月～7月 第1・3木曜日 10:00～11:30	5	成 人	10名	無 料	高橋 泉

小川公民館 ☎83-2168 〒979-3124 小川町上小川字下広門44-2 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
フラでリフレッシュ	心地よいハワイアン音楽に合わせて、ゆったりと心と身体をほぐし、筋力と活力アップを目指します。※開講日は5月21日(水)です。	5月～7月 第1・3水曜日 10:00～11:30	5	成 人	10名	無 料	片山 裕子
パステルアート教室	パステルという画材を粉状に削り、指先でくるくると描くアートです。初心者や絵に苦手意識がある方でも大丈夫。優しい色で温かみのある絵を描いてみませんか。	6月3日(火) 7月1日(火) 10:00～12:00	2	成 人	10名	1,000円 (教材費)	川島 美穂 (あとろえmani)
からだスッキリヨガ 【平日開催】	ヨガの呼吸、ポーズ、瞑想で、夏に向けて全身スッキリを目指しませんか。初心者の方にもおすすめです。※開講日は5月28日(水)です。土曜開催との重複申込不可。	5月～7月 第2・4水曜日 10:00～11:30	5	成 人	20名	無 料	坂本由紀子
からだスッキリヨガ 【土曜開催】	ヨガの呼吸、ポーズ、瞑想で、夏に向けて全身スッキリを目指しませんか。初心者の方にもおすすめです。※開講日は5月24日(土)です。平日開催との重複申込不可。	5月～7月 第2・4土曜日 10:00～11:30	5	成 人	20名	無 料	坂本由紀子

川前公民館 ☎84-2003 〒979-3201 川前町川前字們立79 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
※4月1日より、次の住所になります。 〒979-3202 川前町下桶売字久保田122-3							
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	「春の星座のカタチ」を見つけましょう。今回は、木星、火星、M81/82銀河、カペラ、ベテルギウス、プロキオンなど13の天体を観望します。	4月19日(土) 18:00～20:30	1	小学生 以上	15名	無 料	小沼 孝典
味噌づくり ～手前味噌を作る～	自分で作った"手前味噌"は格別です。大豆と麴で無添加味噌を手作りし、食卓を豊かに楽しみましょう。	6月11日(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 申込期限:4月4日(金) (当日消印有効)							
(久之浜・大久ふれあい館内)							
講 座 名	主 な 内 容	実 施 日 時	回数	対象	定員	費用	講 師 名
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。※開講日は5月15日(木)です。	5月～9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
子どもエアロビク	エアロビクダンスを楽しく学びながら、お友達をたくさんつくる講座です。また、11月3日の地区市民文化祭には練習の成果を披露する予定です。	6月～10月 第2・4土曜日 10:00～11:30	10	4歳児～ 小学生	20名	保険料 あり	飯島 久江
竹 灯 籠 を 作 ろ う その1	竹灯籠を作ります。完成作品は、秋のイベント「久之浜竹あかり」で展示します。 ※他の回の開催と重複申込不可。	5月17日(土) 10:00～15:00	1	成 人	7名	2,000円 (教材費)	石川 是法
竹 灯 籠 を 作 ろ う その2	竹灯籠を作ります。完成作品は、秋のイベント「久之浜竹あかり」で展示します。 ※他の回の開催と重複申込不可。	6月14日(土) 10:00～15:00	1	成 人	7名	2,000円 (教材費)	石川 是法
竹 灯 籠 を 作 ろ う その3	竹灯籠を作ります。完成作品は、秋のイベント「久之浜竹あかり」で展示します。 ※他の回の開催と重複申込不可。	7月26日(土) 10:00～15:00	1	成 人	7名	2,000円 (教材費)	石川 是法
竹 灯 籠 を 作 ろ う その4	竹灯籠を作ります。完成作品は、秋のイベント「久之浜竹あかり」で展示します。 ※他の回の開催と重複申込不可。	9月20日(土) 10:00～15:00	1	成 人	7名	2,000円 (教材費)	石川 是法
久之浜通信 ～浜の歳時記を通して～	地区の歳時記として発行された久之浜通信を通して、産業や歴史、生活の移り変わりを学び、現在の地域について語り合います。	5月～9月 第3火曜日 10:00～12:00	5	成 人	15名	無 料	新妻 英正 (久之浜通信編集員)
おうちでカフェ気分! ワンプレートランチ	栄養バランスの良いおしゃれな「ワンプレートランチ」の作り方を学びます。おうちでも簡単に作れるメニューです。	5月～8月 第4月曜日 10:00～12:00	4	成 人	8名	3,000円 (材料費)	堀 慶子
PPバンドの世界	梱包でおなじみのPPバンド。これらを使ってカゴやバッグを作ります。初心者向けの講座です。ようこそ、PPバンドの世界へ。	5月～7月 第2・4月曜日 10:00～12:00	5	成 人	10名	2,000円 (教材費)	笠原 友実
気軽に 行ける! 絶対見ておきたい 珠 玉 の 観 光 地	久之浜から気軽に行ける東北や関東甲信越地方の、どうしても見ておきたい珠玉の観光地を、実際に足を運んだ経験豊富な講師が話す旅講座です。	5月16日(金) 5月30日(金) 14:00～15:30	2	成 人	20名	無 料	市川 友英 (秀明大学 観光ビジネス学部 教授)
はじめての鍼灸体験	鍼・灸の歴史や背景と共に、自分と大切な方の健康を守るため、日頃の体調管理に役立つ簡単なセルフケアの手法を学びましょう。	5月28日(水) 6月11日(水) 10:00～11:30	2	成 人	18名	無 料	作山 和子
家庭で 焙 り た て 珈 琲 焙 煎 講 座	珈琲は生鮮食品! おいしい珈琲を自宅で楽しむための基礎を学んで、いつもの珈琲生活をより良くしてみしましょう。	6月～8月 第4木曜日 10:00～12:00	3	成 人	6名	4,200円 (材料費)	岡森 一史