令和７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２頁、【Ｂ講座】の申込方法は４頁～５頁に掲載しています。

**【Ａ講座】（３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～26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、前回からシステムが変更となりました。
電子申請を初めて利用される方は、パスワード等の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。

いわき市

# 目　次


| 地　区　名 | 公民館名 | A講座 | B講座 |
|---|---|---|---|
| 申込方法 | | 2頁 | 4頁～5頁 |
| 【平】 | 中央公民館 | — | 6頁 |
| | 豊間公民館 | — | 7頁 |
| | 高久公民館 | — | 7頁 |
| | 夏井公民館 | — | 8頁 |
| | 草野公民館 | 3頁 | 8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～11頁 |
| | 神谷公民館 | — | 11頁～12頁 |
| 【小名浜】 | 小名浜公民館 | — | 12頁 |
| | 江名公民館 | — | 13頁 |
| | 泉公民館 | — | 13頁 |
| | 渡辺公民館 | — | 13頁～14頁 |
| | 鹿島公民館 | 3頁 | 14頁 |
| 【勿来・田人】 | 植田公民館 | — | 15頁～16頁 |
| | 金山公民館 | — | 16頁 |
| | 錦公民館 | — | 16頁～17頁 |
| | 勿来公民館 | — | 17頁 |
| | 山田公民館 | — | 18頁 |
| | 川部公民館 | — | 18頁～19頁 |
| | 田人公民館 | — | 19頁 |
| 【常磐・遠野】 | 常磐公民館 | — | 20頁 |
| | 磐崎公民館 | — | 20頁 |
| | 藤原公民館 | — | 21頁 |
| | 上遠野公民館 | — | 21頁 |
| | 入遠野公民館 | — | 21頁 |
| 【内郷・好間・三和】 | 内郷公民館 | — | 22頁 |
| | 好間公民館 | — | 22頁～23頁 |
| | 三和公民館 | 3頁 | 23頁 |
| 【四倉・小川・川前・久之浜・大久】 | 四倉公民館 | — | 23頁～24頁 |
| | 大浦公民館 | — | 25頁 |
| | 大野公民館 | — | 24頁～25頁 |
| | 小川公民館 | — | 25頁～26頁 |
| | 川前公民館 | — | 26頁 |
| | 久之浜公民館 | 3頁 | 26頁 |
| | 大久公民館 | 3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頁に掲載しています。

■申込受付日：令和7年9月3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4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:9月3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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ハートフライズ体操教室 | 映画音楽や懐かしの歌、歌謡曲などの音楽に合わせて体を動かし、みんなと一緒に汗を流して心身ともに健康になりましょう。 | 10月～11月<br>第2・4木曜日<br>9:30～11:30 | 4 | 成人 | 20名 | 無料 | 坂本小夜子 |

※ 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、8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:9月3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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| シニアのためのスマホ講座「暮らしの手続き編」 | 「手続きはQRコードで」そんな暮らしの場面に対応できるようにスマホの基本操作からID、パスワードの考え方などについて、自分のスマホを使って学習します。 | 10/1(水)・10/15(水)<br>10/29(水)・11/12(水)<br>11/26(水)・12/10(水)<br>9:30～11:30 | 6 | 成人 | 15名 | 900円<br>(教材費) | 椎名 忠人<br>(平中町PC教室アクション) |

※ 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:9月3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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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、健康が第一です。「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。 | 10月3日(金)<br>10月17日(金)<br>13:30～15:00 | 2 | 成人<br>女性 | 20名 | 無料 | 明治安田専門講師 |
| いきいき運転講座(沢渡編) | 「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。※会場は三和ふれあい館で、現地集合、解散です。 | 10月29日(水)<br>13:30～15:30 | 1 | 成人 | 20名 | 無料 | いわき市交通安全対策協議会 |
| いきいき運転講座(永戸編) | 「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。※会場は下永井公民館で、現地集合、解散です。 | 11月5日(水)<br>13:30～15:30 | 1 | 成人 | 20名 | 無料 | いわき市交通安全対策協議会 |
| いきいき運転講座(三阪編) | 「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。※会場は中三坂公民館で、現地集合、解散です。 | 11月7日(金)<br>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、23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(久之浜・大久ふれあい館内)

受付:9月3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。 | 10/14(火)・10/28(火)<br>11/11(火)・11/25(火)<br>12/9(火)・12/23(火)<br>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、26頁に掲載しています。

## 大久公民館　☎82-2165(久之浜公民館)　〒979-0338　大久町大久字日渡77-1

※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3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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 家計お助け節約レシピ | スーパーで手に入りやすく、冷蔵庫にもあるような食材を使って、簡単で美味しい料理を作ります。一緒に節約を楽しみましょう！ | 10/15(水)・11/19(水)<br>12/17(水)・1/21(水)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 10名 | 3,000円<br>(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【Ｂ講座】のご案内

**※電子申請については、前回からシステムが変更となりました。**
**電子申請を初めて利用される方は、パスワード等の登録が必要となります。**

**●【Ｂ講座】は、６頁～２６頁に掲載しています。**

**■申込期間：** 令和７年８月１日(金)～９月５日(金)

**■申込期限：** 令和７年９月５日(金)※往復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きます。
**(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、５頁の「往復ハガキ記入例」を参考にしてください。

いわきまなびナビ
２次元コード

**◆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。

※【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、５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：** 申込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。

◆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。

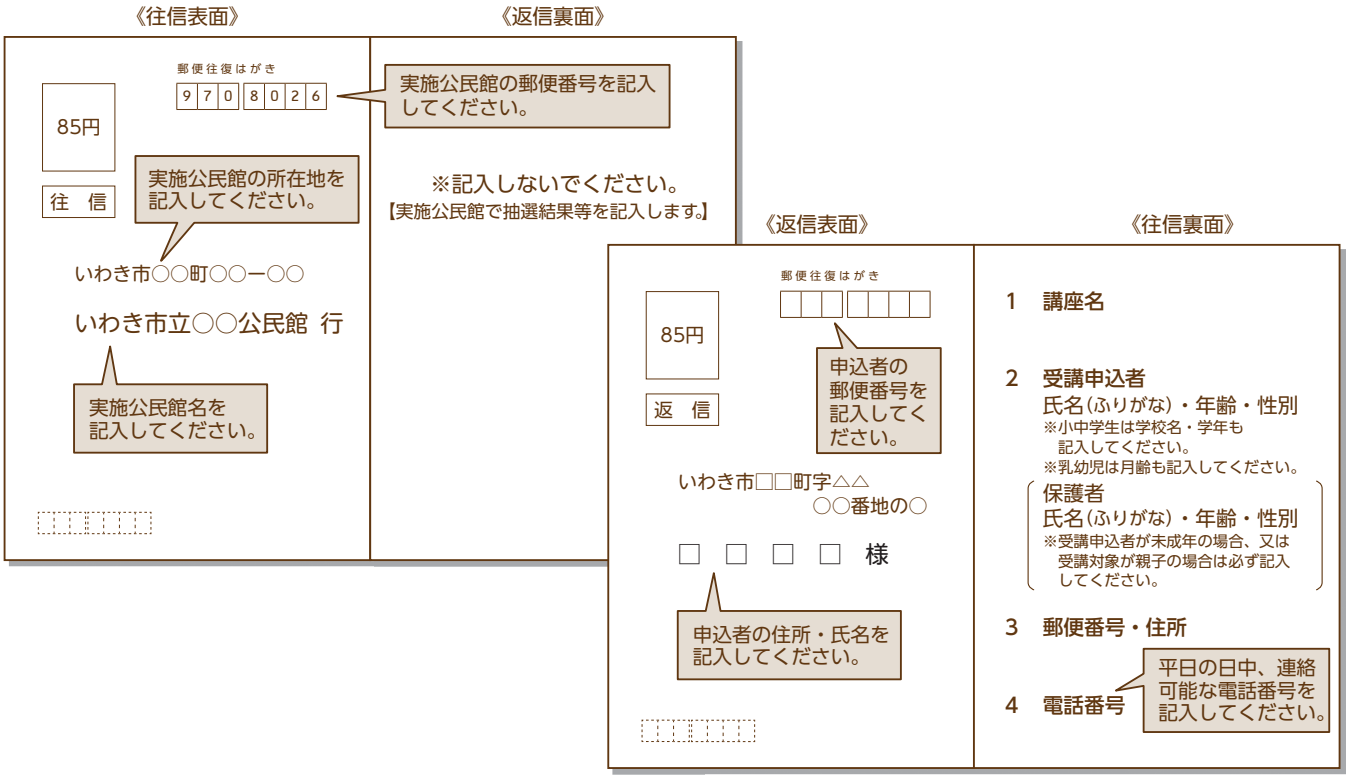
◆定員に満たない講座は、開講しない場合があります。

◆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。

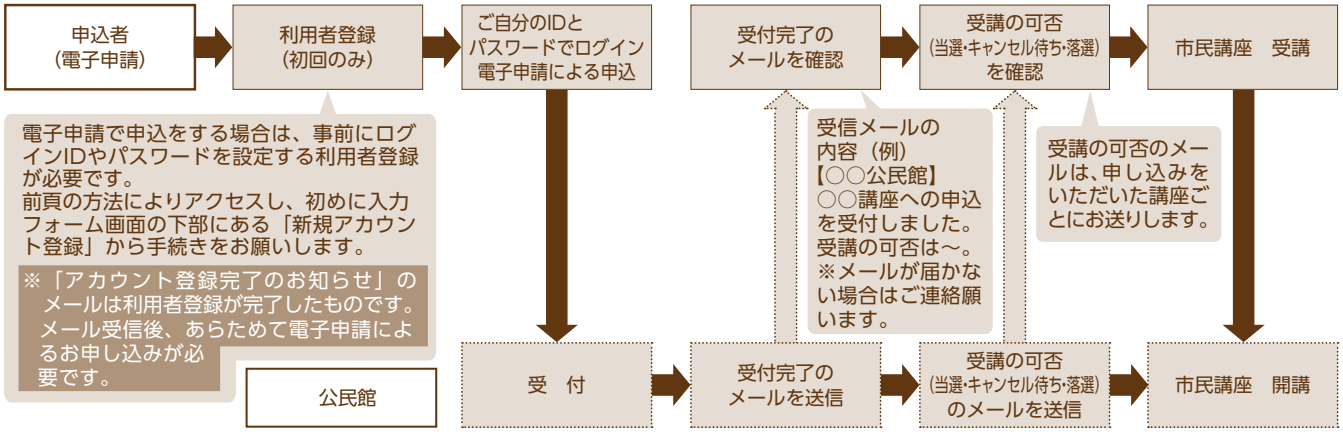
◆公民館活動の広報のため、講座中に撮影した動画や写真を活用し、いわき市ホームページやいわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」、ポータルサイト「いわきＷＥＢ公民館」などで掲載する場合があります。

◆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




## 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：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【いわきアリオス連携事業】音楽の楽しみ方（演奏家編） | 日頃からクラシックに興味を持っている方向けに、クラシックの素晴らしさをヴァイオリン演奏体験等を交えて学びます。1回目の講師は三又治彦先生をお迎えします。(文化センター開設50周年記念事業) | 11/22(土)<br>12/20(土)<br>1/24(土)<br>10:00～12:00 | 3 | 小学生以上 | 30名 | 無料 | アリオス音楽学芸員 |
| わかりやすい「民法」講座 | 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。<br>※1月は16日(金)、30日(金)となります。 | 10月～3月<br>第2・4火曜日<br>10:00～12:00 | 11 | 成人 | 60名 | 無料 | 米倉　明<br>(東京大学名誉教授) |
| わたしと家族の相続講座 | 「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう。よりよい未来のための「相続」、「ライフ＆エンディング」について考える講座です。 | 11月21日(金)<br>12月5日(金)<br>14:00～15:30 | 2 | 成人 | 30名 | 無料 | 明治安田専門講師 |
| 郷土の歴史Ⅳ 大人のための「太古のいわき」 | フタバスズキリュウに代表される、「太古のいわき」を大人向けに学びます。化石取りやアンモナイトにワクワクした頃に戻りませんか。 | 1月15日(木)<br>1月22日(木)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 30名 | 無料 | いわき市教育文化事業団 |
| 「磐城九代記」を読み解く | 尼子橋の架橋、高久騒動、内藤政長の家督相続、松賀族之助の謀略など、戦国時代から江戸時代初期のいわきの歴史に迫ります。 | 10/23(木)・11/27(木)<br>12/25(木)・1/29(木)<br>2/19(木)<br>10:00～12:00 | 5 | 成人 | 50名 | 無料 | 夏井　芳徳<br>(いわき地域学会代表幹事) |
| 近代化を支えた常磐炭田の盛衰～いわきと常磐炭田～ | 常磐炭田は、戦後復興に貢献し日本の近代化を支えました。最盛期から衰退期までの様子を振り返りながら、いわきと常磐炭田の関係を学びます。 | 10/21(火)・11/18(火)<br>12/16(火)・2/3(火)<br>2/17(火)<br>9:30～11:30 | 5 | 成人 | 50名 | 無料 | 渡辺　文久<br>(いわき歴史文化研究会会長) |
| 検証！写真で辿る「昭和のいわき」 | 令和７年は昭和元年から数えて100年目。昭和時代のいわきを、４回に分けて懐かしく貴重な写真で振り返ります。 | 12/1(月)・12/8(月)<br>12/15(月)・12/22(月)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 40名 | 無料 | 小宅　幸一<br>(地域歴史研究者) |
| 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ます。加えて海外のお勧め世界遺産を大陸ごとに紹介します。<br>※前期受講者は申込不可。 | 10/3(金)・10/17(金)<br>10/31(金)・11/14(金)<br>11/28(金)・12/12(金)<br>10:00～11:30 | 6 | 成人 | 60名 | 無料 | 市川　友英<br>(秀明大学観光ビジネス学部教授) |
| 【てくてく講座】旧市を歩くⅢ | 合併前の旧市をめぐる講座の最終回は、歴史ある温泉と炭鉱の町常磐市と同じく炭鉱で栄えた内郷市の発展から現在を巡ります。<br>※現地集合、解散です。 | 10/2(木)<br>10/9(木)<br>10/16(木)<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 20名 | 無料 | 小宅　幸一<br>(地域歴史研究者) |
| 男性のためのヨガ入門 | ストレスが溜まっている男性こそ、生活にヨガを取り入れましょう。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ましょう。<br>※前期受講者は申込不可。 | 10月～12月<br>第2・4水曜日<br>10:00～11:30 | 5 | 男性 | 16名 | 無料 | 坂本由紀子 |
| はじめての太極拳 | 心と体の健康維持にも役立つと言われている「太極拳」を体験する講座です。無理なく楽しみながら体を動かしましょう。 | 10月～12月<br>第1・3木曜日<br>13:30～15:30 | 6 | 成人 | 15名 | 無料 | 松本　道子 |
| けん玉教室 | けん玉の色々な技を習得します。脳の活性化や集中力が高まる効果があり、競技大会出場を目指す方等、どなたでも参加できます。<br>※けん玉はお貸しします。 | 11/22(土)・11/29(土)<br>12/6(土)・12/13(土)<br>12/20(土)<br>14:00～15:30 | 5 | 小学生以上 | 20名 | 100円<br>(教材費) | 山木　弘行<br>(けん玉道九段A級指導員) |
| 親子でオリジナルLEDスタンドを作ろう | 電子部品を組み立ててLEDライトスタンドを作ります。型に入れたLEDをレジンで固めて好きな形を作り、ライトスタンドに取り付けます。 | 11月15日(土)<br>9:30～11:00 | 1 | 小学生と保護者 | 15組 | 教材費あり | 植　英規<br>(福島工業高等専門学校) |
| パパと遊ぼう【クリスマス編】 | 父子で一緒にクリスマスリースを作ったり、体を動かしたりしてスキンシップを図ります。 | 12月7日(日)<br>10:00～11:30 | 1 | 2・3歳児と父親 | 10組 | 教材費あり | 渡部裕美子 |
| 高齢者の交通教室～いきいき運転講座～ | 近年、高齢者の運転事故が多くなっています。脳の機能を高めるための「交通脳トレ」や「安全トレーニング」等から安全運転の基本について学びます。 | 12月17日(水)<br>1月21日(水)<br>10:00～11:30 | 2 | 65歳以上 | 30名 | 無料 | いわき市交通安全対策協議会 |

## 豊間公民館　☎39-2938　〒970-0224　平豊間字洞120

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男の簡単家庭料理教室 | 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<br>第2金曜日<br>9:15～12:00 | 5 | 男性 | 12名 | 5,000円<br>(材料費) | 大町　達夫 |
| 豊間でそば打ち体験しよう！ | 日本文化・伝統のある「そば」について、そば打ち体験をしてみませんか。 | 10月～12月<br>第２木曜日<br>13:30～15:00 | 3 | 成人 | 7名 | 3,000円<br>(材料費) | 豊間そば打ち道場 |
| 筋膜リリースヨガFit | 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。さらに軽体操も取り入れます。 | 10月～11月<br>第1・3火曜日<br>13:30～15:00 | 5 | 成人 | 12名 | 200円<br>(教材費) | 吉田　美保 |
| あなたも手軽なパン作りに挑戦 | 基本から応用までのパン作りに、あなたも挑戦してみませんか。 | 11月～1月<br>第3水曜日<br>9:00～12:00 | 3 | 成人 | 12名 | 3,300円<br>(材料費) | 峰　貴代子 |
| 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みませんか。親子のふれあいや絆を深めましょう。 | 12月6日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 小・中学生と保護者 | 8組 | 3,000円<br>(教材費) | 芦澤久美子<br>(はあべすと) |
| カラッ！とから揚げ教室 | 「カラッと美味しい」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。 | 10/1(水)<br>10/15(水)<br>10/29(水)<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 12名 | 3,000円<br>(材料費) | 田村佳奈美 |
| 簡単手前味噌づくり | 圧力鍋で簡単味噌づくり。<br>味噌汁とおむすびを試食します。 | 12月2日(火)<br>10:00～13:00 | 1 | 成人 | 12名 | 2,000円<br>(材料費) | 堀　慶子 |

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

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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。<br>※三線はお貸しします。 | 10/11(土)<br>11/1(土)<br>11/29(土)<br>9:30～11:30 | 3 | 成人 | 6名 | 無料 | 佐々木徹郎<br>(琉球古典音楽野村流三線師範) |
| 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。 | 10/31(金)<br>11/7(金)<br>11/28(金)<br>9:30～11:30 | 3 | 成人 | 8名 | 3,000円<br>(教材費) | 佐々木崇志<br>(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。 | 10/9(木)・10/30(木)<br>11/14(金)・11/21(金)<br>12/11(木)<br>9:30～11:30 | 5 | 成人 | 16名 | 850円<br>(教材費) | 橘内　悦子 |
| 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回目の会場はフラワーセンターで、現地集合、解散です。 | 12月3日(水)<br>12月10日(水)<br>9:30～11:30 | 2 | 成人 | 20名 | 600円<br>(教材費) | 芦澤久美子<br>(はあべすと) |
| 「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。 | 1/15(木)・1/22(木)<br>1/29(木)・2/5(木)<br>2/12(木)・2/19(木)<br>13:30～15:30 | 6 | 成人 | 20名 | 900円<br>(教材費) | 椎名　忠人<br>(平中町PC教室アクション) |
| 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座学の講座です。 | 1月16日(金)<br>1月30日(金)<br>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 |
| 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。 | 10/21(火)<br>10/28(火)<br>11/4(火)<br>9:30～11:30 | 3 | 成人 | 10名 | 無料 | 松本　経寿<br>(鶴松造園) |
| 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。<br>原則２回参加。 | 10月17日(金)<br>10月24日(金)<br>9:30～11:30 | 2 | 成人 | 10名 | 無料 | 楠　紳太郎<br>(Medical fitness Re-Birth) |

## 夏井公民館　☎34-2353　〒970-0107　平荒田目字高原16

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ヨガ教室（後期） | 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。※前期未受講者を優先します。開講日は10月21日(火)です。 | 10月～12月<br>第1・3火曜日<br>14:00～15:30 | 5 | 成人 | 15名 | 保険料等<br>あり | Re.yoga<br>Lotus<br>スタッフ |
| みんなで歌おう | 正しい発声の仕方を学び、みんなで楽しく名曲を歌います。声を出すことで、脳の活性化やストレス解消にも効果があります。 | 11月～2月<br>第3月曜日<br>10:00～11:30 | 4 | 成人 | 18名 | 無料 | 蛭田　優子<br>蛭田　里実 |
| お花を生けてみよう | お花を生けることで心に癒しの時間をもち、生け花の基礎や基本を学びます。 | 10/13(月)<br>10/27(月)<br>11/24(月)<br>14:00～15:30 | 3 | 成人 | 10名 | 3,000円<br>(教材費) | 専門講師 |
| 手作り石けん教室 | 石けんをオイルから手作りします。環境にも体にも優しい自分好みの石けんを作ってみませんか。 | 1月20日(火)<br>13:30～15:30 | 1 | 成人 | 12名 | 2,000円<br>(教材費) | 渡辺　朋子<br>(HSA認定ジュニアソーパー) |
| シニアのためのスマホ講座(基本操作+暮らしの情報検索編) | スマホは「階段を上るように」学ぶことが大切。基本操作・文字入力など「一歩ずつ」進みながら、情報を自分で得る方法や、詐欺に合わない考え方等を学びます。※スマートフォンは各自持参。 | 10月～12月<br>第1・4木曜日<br>9:30～11:30 | 6 | 60歳以上 | 20名 | 850円<br>(教材費) | 椎名　忠人<br>(平中町PC教室アクション) |
| めざめよ男力！コンディショニングで肉体改造 | 頑張って鍛える運動はもう終わり。楽々トレーニングで筋肉を整え、本来の機能を引き出し健康で動ける身体づくりをしませんか。 | 10月～2月<br>第4金曜日<br>14:00～15:30 | 5 | 男性 | 15名 | 無料 | 片寄　幸子<br>(日本コンディショニング協会インストラクター) |

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

申込期限：9月5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【後期】 | 季節の行事に合わせた遊びを楽しんだり、広い室内で体を動かして親子のふれあいを深めてみませんか。※11月はお休みです。 | 10月～2月<br>第1・3木曜日<br>10:00～11:30 | 7 | 2・3歳児と保護者 | 10組 | 1,500円<br>(教材費) | 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。笑って楽しい時間を過ごしましょう。 | 10月～1月<br>第4金曜日<br>9:30～11:30 | 4 | 成人 | 30名 | 無料 | 山椒家小粒 |
| いわきにおける「水」の歴史 | 草野地区を中心に、いわき地方における水(水害、農業用水、水道)に関わる歴史について、さまざまな視点から学ぶ講座です。 | 10月～12月<br>第1水曜日<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 30名 | 無料 | 小宅　幸一<br>(地域歴史研究者) |
| 親子で楽しむクリスマスリースづくり | 小学生を対象に飾るマカロニを利用したクリスマスリースを作ります。<br>親子で楽しい思い出を残しましょう。 | 12月20日(土)<br>9:30～11:30 | 1 | 小学生と保護者 | 10組 | 教材費<br>あり | 渡部裕美子 |
| 戊辰戦争と磐城平藩の藩士たち | いわきでの戊辰戦争の際、戦いに加わった磐城平藩の藩士たちが何を考え、どう思ったのか、そして、どのような行動を取ったのかを記録に基づいて紐解きます。 | 10月～12月<br>第3水曜日<br>9:30～11:30 | 3 | 成人 | 30名 | 無料 | 夏井　芳徳<br>(いわき地域学会代表幹事) |
| さわやかウォーキング教室 | 正しい歩き方やストレッチの方法を学び、ウォーキングの楽しさを習得する講座です。<br>※会場は21世紀の森公園(集合、解散)皇居1周も企画します。 | 10月～12月<br>第2・4木曜日<br>13:30～15:30 | 5 | 成人 | 20名 | 保険料<br>交通費<br>あり | 小山内孝光<br>(いわき市民マラソンを支援する会アドバイザー) |
| サークル体験講座「プラモ作りを楽しもう」 | プラモデルを作りたいけど、何をどうしていいか分からない、初めてだけどうまく作りたいそういう方の講座です。自分オリジナルな作品を作りませんか。<br>※プラモデル等は用意します。 | 10/12(日)・10/26(日)<br>11/2(日)・11/23(日)<br>9:30～11:30 | 4 | 中学生以上 | 10名 | 教材費<br>あり | 小澤　晃正<br>(サークル講師) |
| 季節を楽しむクラフト教室 | 季節に合わせたいろいろな小物のクラフトを作ります。お部屋に飾って季節を楽しみませんか。 | 10月～12月<br>第1火曜日<br>9:30～11:30 | 3 | 成人 | 20名 | 教材費<br>あり | 瓜田　浩子 |
| 「こぎん刺し」体験講座 | 青森県津軽地方の暮らしの中から生まれた、幾何学模様「こぎん刺し」作りを体験する講座です。 | 10月27日(月)<br>11月10日(月)<br>9:30～11:30 | 2 | 成人 | 10名 | 教材費<br>あり | 専門講師 |

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

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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な情報も得られます。 | 10月～2月<br>第1・3金曜日<br>10:00～11:30 | 6 | 1歳～3歳児と保護者 | 10組 | 1,000円<br>(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。 | 10月～2月<br>第2水曜日<br>9:30～12:00 | 5 | 成人 | 12名 | 3,500円<br>(材料費) | 加藤さゆり |
| 健康生き生き！骨盤・底筋トレーニング | 毎日体は常に動いています。そこで骨盤と底筋を鍛え、さらに健康な身体を整えていきましょう。 | 10/6(月)・10/20(月)<br>11/7(金)・12/1(月)<br>12/15(月)<br>13:30～15:00 | 5 | 成人 | 15名 | 無料 | 渡邉　匡子 |
| 秋の寄せ植え教室 | 季節に合わせた寄せ植えを作ります。植物の管理方法も学べます。 | 10月24日(金)<br>11月21日(金)<br>13:30～15:00 | 2 | 成人 | 10名 | 5,000円<br>(教材費) | 平山あや子 |
| 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を作りましょう。 | 10/22(水)・11/26(水)<br>1/28(水)・2/25(水)<br>9:30～12:00 | 4 | 成人 | 12名 | 4,400円<br>(材料費) | 峰　貴代子 |
| 初めて知ったいわきの歴史～縄文時代の赤井～ | 赤井地区の愛谷遺跡にスポットを当て、縄文時代の暮らしや背景を探っていきます。 | 1月15日(木)<br>10:00～11:30 | 1 | 成人 | 20名 | 無料 | 樫村　友延 |
| 男の料理教室(中華編) | 料理やおつまみなどを楽しく作る講座です。<br>初心者の方大歓迎です。今回は中華を作ります。 | 10/4(土)・11/1(土)<br>12/6(土)・1/10(土)<br>2/7(土)<br>10:00～12:00 | 5 | 男性 | 12名 | 6,000円<br>(材料費) | 田村佳奈美 |
| オリジナル御朱印帳づくり | 表紙から自分の好みに応じた、オリジナルの御朱印帳を作りましょう。 | 11月25日(火)<br>9:30～12:00 | 1 | 成人 | 15名 | 700円<br>(教材費) | 三瓶　真二 |
| 日本遺産物語～北総の要衝「佐倉」を訪ねる～ | 1回目は江戸を支える拠点の一つ「佐倉」の歴史、2回目は現地で佐倉城跡と武家屋敷などを探訪します。 | 2月21日(土)<br>10:00～11:30<br>2月28日(土)<br>7:30～17:00 | 2 | 成人 | 25名 | 9,000円<br>(バス代、見学代等含む) | 専門講師 |
| サークル体験講座「太極拳」 | 誰でも気軽に健康を保持する太極拳のサークルです。<br>初心者の方大歓迎です。 | 10/7(火)・10/14(火)<br>10/21(火)・11/4(火)<br>11/11(火)・11/18(火)<br>10:00～12:00 | 6 | 成人 | 10名 | 無料 | 吉田みや子 |

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

申込期限：9月5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(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。 | 10/24(金)・11/14(金)<br>11/28(金)・12/12(金)<br>10:00～11:30 | 4 | 1歳半～3歳児と保護者 | 10組 | 教材費あり | 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。 | 11/26(水)<br>12/24(水)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 12名 | 材料費あり | 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たのしく体験します。 | 10月～11月<br>第2・4水曜日<br>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。 | 12/24(水)<br>12/25(木)<br>12/26(金)<br>9:00～11:30 | 3 | 小学3年～6年生 | 8名 | 無料 | 小林　克維<br>(福島夢科学) |

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

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 門松づくり講座①（12月3日開催） | お正月飾りの定番、門松。玄関やお店の受付などにそっと飾っておけるミニ門松を作ります。※②との重複申し込み不可。 | 12月3日(水) 13:30～16:00 | 1 | 成人 | 10名 | 教材費等あり | 専門講師 |
| 門松づくり講座②（12月17日開催） | お正月飾りの定番、門松。玄関やお店の受付などにそっと飾っておけるミニ門松を作ります。※①との重複申し込み不可。 | 12月17日(水) 13:30～16:00 | 1 | 成人 | 10名 | 教材費等あり | 専門講師 |
| 姿勢改善いきいき講座 | 美しい姿勢、歩き方は理想のプロポーションを作り見た目の印象を劇的にアップさせます。姿勢を改善して「人生の質」をあげましょう。 | 10月～11月 第1・3木曜日 10:00～11:30 | 4 | 成人 | 15名 | 無料 | 北村　順子 |

## 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5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 音楽の楽しみ方×アリオス | クラシック音楽を作曲当時の社会状況を鑑みながら学びます。ゲスト講師を迎える回もお楽しみに。※鹿島公民館との連携事業です。 | 10/22(水)・11/19(水) 12/17(水)・1/7(水) 2/18(水)・3/18(水) 14:00～16:00 | 6 | 成人 | 25名 | 無料 | 足立　優司（アリオス音楽学芸員） |
| 足・脚♪元気UP体操Ⅲ | 足は、身体をしっかり支えてくれる大事な部分です。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。 | 11月～12月 第2・4水曜日 13:30～15:00 | 3 | 60歳以上 | 30名 | 無料 | 七海多美子 |
| 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 9:30～12:30 | 7 | 成人 | 10名 | 材料費あり | 吉田　雅之 |
| 江戸時代のいわき～磐城の災害史～ | 江戸時代に磐城地方を襲った地震・水害・流行病の実態と、それらを人々がどう乗り越えたのかについて、学んでみましょう。 | 11/5(水)・11/19(水) 12/10(水)・12/17(水) 10:00～11:30 | 4 | 成人 | 30名 | 無料 | 田仲　桂（いわき市文化財保護審議会委員） |
| まほろばの里高久～いわき海浜自然の家バスツアーⅡ | マイクロバスで高久周辺の文化財を巡ります。専門講師の案内により楽しく散策しましょう。※11/29は事前学習のため座学となります。 | 11月29日(土) 10:00～11:30 12月6日(土) 9:30～14:00 | 2 | 成人 | 15名 | 参加費あり | 田仲　桂（いわき市文化財保護審議会委員） |
| ぽかぽか腸活講座 | 自分の体や生活習慣に目を向け、疲れにくい体を目指しませんか。講義と実技（セルフ腸もみ）を予定しています。 | 11月6日(木) 11月20日(木) 18:30～20:00 | 2 | 成人 | 15名 | 無料 | 圓谷明日香（整腸ケアサロン） |
| 親子で楽しむまちあるき教室～飯野編～ | 飯野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。飯野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、解散です。 | 1月17日(土) 9:30～11:30 | 1 | 小学生と保護者 | 10組 | 無料 | 田仲　桂（いわき市文化財保護審議会委員） |

## 平窪公民館　☎23-9483　〒970-8008　平中平窪細田町1-1

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| やればできる！男の簡単料理教室 | 料理が苦手な男性でも手軽にできて、家族に喜ばれる家庭料理を学びます。 | 11/12(水)・12/10(水) 1/14(水)・2/4(水) 9:30～12:00 | 4 | 男性 | 12名 | 4,000円（材料費） | 大町　達夫 |
| スマホの基本とLINEでコミュニケーション | 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月9日(木) 13:30～15:30 | 1 | 成人 | 20名 | 無料 | SoftBank認定講師 |
| スマホの基本とキャッシュレス体験 | 思ったより「カンタン」「楽しい」「便利」「もっと使いたい」。スマホの基本とキャッシュレス決済の使い方を学びます。 | 10月23日(木) 13:30～15:30 | 1 | 成人 | 20名 | 無料 | SoftBank認定講師 |

## 平窪公民館　☎23-9483　〒970-8008　平中平窪細田町1-1

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| パパを太巻き名人にする講座 | 手軽で人気のメニューの太巻。「子ども向き」「大人向き」に巻くものアレンジしてパパを名人に！ | 2月28日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 男性 | 12名 | 500円<br>(材料費) | 福冨　涼子<br>(マルト商事<br>管理栄養士) |
| 楽しく学ぶ認知症予防講座 | 安心してセカンドライフを楽しめるように認知症対策について学びます。簡単な体操など体験型の学習です。 | 10月～12月<br>第3水曜日<br>14:00～15:30 | 3 | 成人 | 15名 | 無料 | 専門講師 |
| からだの中から元気にいきいき血管講座 | からだからのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活を学びます。 | 10月22日(水)<br>10:00～11:30 | 1 | 女性 | 15名 | 無料 | 専門講師 |
| わが家のラーメン手作り講座 | ポリ袋を使って、おいしい手打ちラーメンを作ります。わが家のラーメンを極めましょう。 | 11/19(水)・11/26(水)<br>12/3(水)・12/17(水)<br>9:00～12:00 | 4 | 成人 | 12名 | 4,400円<br>(材料費) | 吉田　安男 |
| ママフィットwith ベビー | 産後の心と体の健康と赤ちゃんとのスキンシップのフィットネスです。 | 10月～2月<br>第3木曜日<br>14:00～15:00 | 5 | 1か月～1歳前後の赤ちゃんと母親 | 15組 | 無料 | 大石紅美子 |
| 笑って切って脳活講座 | 落語で大いに笑った後は、はさみを手に「切り絵」にチャレンジ！１００歳まで健やかに生きるために脳を活性化しましょう。 | 11/12(水)・12/10(水)<br>1/14(水)・2/4(水)<br>14:00～15:30 | 4 | 成人 | 20名 | 無料 | 山椒家小粒 |
| 冬休み　親子で寄せ植えチャレンジ | お正月を前に、幸せを招く寄せ植えに親子でチャレンジ。※会場は中平窪の㈲磐植で現地集合、解散です。 | 12月26日(金)<br>10:00～12:00 | 1 | 小学生と保護者 | 10組 | 2,500円<br>(教材費) | 平山あや子 |
| 季節の和菓子作り | 四季の草木や風物をかたどった和菓子は美しくおいしい日本の伝統です。練り切りから成形し、季節の和菓子を仕上げます。 | 10/11(土)<br>11/8(土)<br>12/13(土)<br>14:00～15:30 | 3 | 成人 | 12名 | 1,500円<br>(材料費) | 若松　晶子<br>(久つみ) |
| いざという時の救急法入門講座 | 冬の寒い時期を前に、家族のそして周りの大切な人の命を守るために心肺蘇生法やAEDの使用方法を学びます。 | 11月27日㈭<br>14:00～15:30 | 1 | 成人 | 20名 | 無料 | 消防本部<br>警防課 |
| 秋の小川江筋歴史ウォーキング | 竣工360周年の小川江筋を辿り、秋の平浄水場・安養寺・諏訪神社を訪ねます。<br>※平窪公民館集合、解散です。 | 11月21日(金)<br>13:30～16:30 | 1 | 成人 | 15名 | 無料 | 平浄水場<br>職員 |
| 体と心が整うストレッチとヨガ | からだの内と外を整え、健康を目指すストレッチとヨガを学びます。体のゆがみの改善をめざします。 | 11月～2月<br>第3木曜日<br>19:00～20:30 | 4 | 成人 | 20名 | 無料 | 大石紅美子 |

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

申込期限：9月5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びませんか。ふれあい遊びや季節の行事を手作りで楽しみます。 | 10月～12月<br>第2・4水曜日<br>10:00～11:30 | 6 | 未就園児と保護者 | 10組 | 1,000円<br>(教材費等) | 藤井ゆか里 |
| やさしい楽しい落語入門講座 | 初心者の方にもわかりやすく楽しんでいただけるように、お馴染みの落語を解説付きで聞いてみましょう。※1月は、第2火曜日13日になります。 | 10月～2月<br>第1火曜日<br>10:00～11:30 | 5 | 成人 | 20名 | 無料 | 山椒家小粒 |
| スローエアロビック | 体力に自信がない方でも頑張らずにできるエクササイズです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしてみましょう。 | 10/16㈭・10/30㈭<br>11/6㈭・11/20㈭<br>12/4㈭・12/18㈭<br>13:30～14:30 | 6 | 成人 | 15名 | 保険料<br>あり | 秋山　里美 |
| 脳トレアート | 野菜、季節の花、紅葉の風景画など、切ったり、貼ったり、ちぎったりして、回ごとに1つの作品を完成させます。絵を描くことが苦手な方、好きな方、アートで心もストレッチしてみましょう。※1月はお休みです。 | 10月～3月<br>第1月曜日<br>10:00～12:00 | 5 | 成人 | 12名 | 教材費<br>あり | 吉田　裕美 |

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

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 冬の星空観察 | 15倍の天体望遠鏡を作り、望遠鏡の使い方、楽しみ方を学び冬の星や月を観察してみましょう。 | 12月27日(土)<br>17:00～19:00 | 1 | 小学生以上 | 10名 | 2,400円<br>(教材費) | 大下　邦弘 |
| 季節のスイーツ作り | 旬の果物や食材を使って季節感あふれる、美味しいケーキやデザートを作ってみましょう。 | 10/28(火)<br>12/23(火)<br>2/24(火)<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 12名 | 材料費<br>あり | 堀　慶子 |
| いわきの里山巡り | 登山の装備やルートを学びながらいわきの山を楽しみましょう。二ツ箭山(小川町)、閼伽井嶽(赤井)、良々堂(三和町)を歩きます。天候により登山日程が変更になる場合もあります。 | 11/15(土)<br>12/13(土)<br>1/17(土)<br>8:00～14:00 | 3 | 成人 | 15名 | 保険料<br>あり | 石城山岳会 |

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

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 楽しいアートフラワー教室 | ハロウィンやクリスマスなど季節のイベントに向けたアートフラワーの作り方を学びます。 | 10月～12月<br>第3月曜日<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 10名 | 5,000円<br>(教材費) | 落合　陽子 |
| ～ベビーヨガ～子どもといっしょ【木曜日コース】 | 母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。<br>※【金曜日コース】との重複申込不可。 | 10/9(木)・10/30(木)<br>11/6(木)・11/20(木)<br>12/11(木)・12/25(木)<br>10:00～11:30 | 6 | 首が座った頃～10ヵ月くらいの赤ちゃんと母親 | 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】 | 母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。<br>※【木曜日コース】との重複申込不可。 | 10/17(金)・10/31(金)<br>11/14(金)・11/28(金)<br>12/5(金)・12/19(金)<br>10:00～11:30 | 6 | 首が座った頃～10ヵ月くらいの赤ちゃんと母親 | 8組 | 無料 | 佐藤　美佳 |
| 体ぽかぽかヨガ | 代謝を上げる全身運動で、体をぽかぽかにしましょう。 | 10/8(水)・10/15(水)<br>10/29(水)・11/5(水)<br>11/19(水)<br>10:00～11:30 | 5 | 女性 | 20名 | 無料 | 坂本由紀子 |
| 小名浜みなと物語2 | 明治時代における小名浜の工業化や鉄道敷設、港の様子、自治体の確立などについて解説します。 | 11/4(火)・11/11(火)<br>11/25(火)・12/9(火)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 42名 | 無料 | 小宅　幸一<br>(地域歴史研究者) |
| 世界の料理を楽しむ | 家庭でもできる世界各国の代表的な料理の作り方を学びます。 | 10月～2月<br>第3火曜日<br>10:00～12:00 | 5 | 成人 | 15名 | 5,000円<br>(材料費) | 佐々木真生 |
| いちごキッズ | 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。 | 12月～3月<br>第1・3水曜日<br>10:00～11:30 | 8 | 1歳半～3歳児と保護者 | 15組 | 1,200円<br>(教材費) | 藤井ゆか里 |
| おなはま俳句講座 | 俳句について、基本的なことを習得し、さらに深く学習したい方を対象とした講座です。 | 10月～12月<br>第1・3火曜日<br>13:30～15:30 | 6 | 成人 | 20名 | 無料 | 馬目　弘平 |
| サークル体験講座「リズムダンス」 | 小名浜公民館で活動しているリズムダンスのサークルを体験する講座です。軽快な音楽に合わせて体を動かして、いい汗を流しましょう。 | 10月10日(金)<br>10月17日(金)<br>10:30～12:00 | 2 | 成人 | 15名 | 無料 | 小名浜公民館登録サークル「ポップコーン」 |
| 大人の折り紙講座 | 折り紙には無限の可能性があります。色や複数の材料の組み合わせ等の工夫で、面白いアイテムに仕上げていく方法を学びます。 | 11/7(金)<br>11/21(金)<br>12/5(金)<br>13:30～15:30 | 3 | 成人 | 10名 | 教材費<br>あり | 近山由美子 |

## 江名公民館　☎55-7615　〒970-0311　江名字藪倉165-1

申込期限：9月5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＆ストレッチ | 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月～12月<br>第2・4木曜日<br>10:00～11:30 | 5 | 成人 | 12名 | 無料 | 髙木　正子 |
| いやしのアロマ教室 | アロマの基礎知識およびセルフケアを学ぶとともにアロマグッズを製作します。アロマを生活に取り入れてココロとカラダを整えましょう。 | 10/16(木)<br>11/20(木)<br>12/4(木)<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 10名 | 2,000円<br>(教材費) | 高橋　泉 |
| お部屋で楽しむインテリアグリーン | 小さな器にハイドロボールという人工の土を使って植物を植えこむハイドロカルチャーと、壁掛けのインテリアグリーンを作ります。 | 10月20日(月)<br>11月10日(月)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 14名 | 4,000円<br>(教材費) | 芦澤久美子<br>(はあべすと) |
| 韓国グルメ | 韓国料理は、日本でも大人気です。初回は水キムチとヤンニョムチキン、2回目はサムゲタン風スープとトッポギを作ります。 | 11月17日(月)<br>12月15日(月)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 12名 | 2,000円<br>(材料費) | 湯澤　ナヲ |

## 泉公民館　☎56-6045　〒971-8185　泉町四丁目13-11

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 機能改善体操＆シナプソロジー | シナプソロジーと体操で楽しく脳を活性化しましょう。心身機能を高め、動きやすい体づくりを目指します。 | 10/9(木)・10/23(木)<br>10/30(木)・11/13(木)<br>10:00～11:30 | 4 | 成人 | 20名 | 無料 | 手塚　幸恵 |
| 日本茶を楽しもう | お茶の知識を学び、お茶の種類に合わせた淹れ方、茶歌舞伎を体験します。お茶を生活に取り入れて「お茶活」を楽しみましょう。 | 10月14日(火)<br>10月28日(火)<br>10:00～11:30 | 2 | 成人 | 20名 | 1,000円<br>(材料費) | 吉田　達生<br>(根本園) |
| いずみ音楽教室【歌唱編】 | 音楽は心を豊かにします。様々なジャンルの曲を歌い、楽しい時間を過ごしましょう。 | 10/22(水)・11/5(水)<br>11/19(水)・12/3(水)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 20名 | 無料 | 佐藤　瞳 |
| 大人のけん玉講座 | 競技用けん玉を使って、色々な技を習得します。「頑張れば出来る!」を楽しみながら体験しましょう。<br>※けん玉は、お貸しします。 | 10月～1月<br>第4金曜日<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 15名 | 100円<br>(教材費) | 山木　弘行<br>(けん玉道九段<br>A級指導員) |
| はじめての書初め | 習字を楽しく学んで、はじめての書初めに挑戦します。また、冬休みの学校の課題にも取り組みます。<br>※書初め用筆を使用します。 | 12月25日(木)<br>10:00～12:00 | 1 | 小学3年生 | 10名 | 無料 | 鈴木　晶子 |

## 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5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 初心者向け資産形成講座 | 人生１００年時代を見据え、資産運用や増やし方についての基礎知識を学びます。 | 1月13日(火)<br>1月27日(火)<br>13:30～15:00 | 2 | 成人 | 12名 | 無料 | 明治安田<br>専門講師 |
| 腰痛・肩こり・体の痛み改善講座 | 日常生活で生かせる運動や知識を学び、体の不調や痛みの改善を目指します。 | 11/17(月)・12/8(月)<br>12/22(月)・1/5(月)<br>10:00～11:30 | 4 | 成人 | 16名 | 無料 | 北村　順子 |
| わらいヨガで元気になろう！ | 笑いで免疫力アップを目指します。おおいに笑って元気になりましょう！<br>※ヨガマットは不要です。 | 10/20(月)・11/10(月)<br>12/15(月)・1/19(月)<br>13:30～15:00 | 4 | 成人 | 15名 | 無料 | 水野　節子 |
| パンを作ってみませんか | フォカッチャパンとシナモンロールを作ります。楽しく美味しいパン作りをしましょう。 | 10月7日(火)<br>11月4日(火)<br>9:00～12:00 | 2 | 成人 | 6名 | 1,650円<br>(材料費) | 佐々木真生 |

## 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5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 美味しいコーヒーの淹れ方 初級 | コーヒー淹れを始めたい方、始めて間もない方を対象に味わい深いコーヒーの淹れ方を学びます。<br>※中級１、２との重複申し込みはできません。 | 11月27日(木)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 10名 | 2,500円<br>(材料費) | 養田　勇 |
| 美味しいコーヒーの淹れ方 中級１ | 更にコーヒーの味と香りを極めたい方を対象に本格的な淹れ方を学びます。<br>※初級、中級２との重複申し込みはできません。 | 12月25日(木)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 10名 | 2,500円<br>(材料費) | 養田　勇 |
| 美味しいコーヒーの淹れ方 中級２ | 更にコーヒーの味と香りを極めたい方を対象に本格的な淹れ方を学びます。<br>※初級、中級１との重複申し込みはできません。 | 1月29日(木)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 10名 | 2,500円<br>(材料費) | 養田　勇 |
| サークル体験講座「渡辺炭焼き教室」 | 自然豊かな「かぐらばの里」の炭窯で薪割り、窯出し、窯入れなどの木炭づくり作業を体験します。 | 2月8日(日)<br>9:00～12:00 | 1 | 成人 | 15名 | 保険料あり | サークルろばた会 |
| 南部清掃センター施設見学 | 「いわき市のごみはどう処理してるの？」という素朴な疑問について、施設を訪問して学習します。<br>※現地集合、解散です。 | 10月25日(土)<br>9:30～11:30 | 1 | 親子 | 8組 | 無料 | 施設職員 |
| フラレッチレッスン | フラレッチとは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を楽しみながら、心と体をリフレッシュしましょう。 | 10/15(水)・10/29(水)<br>11/19(水)・12/3(水)<br>13:30～15:00 | 4 | 成人 | 8名 | 無料 | 片山　裕子 |

## 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5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 音楽の楽しみ方×アリオス【中央台公民館連携講座】 | クラシック音楽を作曲当時の社会状況を鑑みながら学びます。ゲスト講師を迎える回もお楽しみに。<br>※会場は中央台公民館です。 | 10/22(水)・11/19(水)<br>12/17(水)・1/7(水)<br>2/18(水)・3/18(水)<br>14:00～16:00 | 6 | 成人 | 25名 | 無料 | 足立　優司<br>(アリオス音楽学芸員) |
| いわき市立美術館を楽しむ講座（後期） | 市立美術館セミナー室で学芸員の想いと説明を聴いた後、展示を鑑賞します。現地集合、解散です。 | 10/1(水)・10/28(火)<br>12/2(火)・12/9(火)<br>14:00～15:00 | 4 | 成人 | 20名 | 観覧料あり | 市立美術館学芸員 |
| 鉄道旅行のススメ（初級編） | 快適で経済的な鉄道旅行を実現するための知識を学びます（昨年度と同じ内容です）。定員を超えた場合は初めての方を優先します。 | 11月～1月<br>第3金曜日<br>13:30～15:00 | 3 | 成人 | 16名 | 無料 | 公民館職員 |
| じゃんがら体験講座 | じゃんがら念仏踊りを鉦と唄とともに楽しく体験します。2回目は地元の上蔵持地区のじゃんがらにも触れます。 | 11月5日(水)<br>11月19日(水)<br>19:00～20:30 | 2 | 小学生以上 | 8名 | 無料 | 磐城じゃんがら彩志会 |
| サークル体験講座「鹿島民俗見聞会」 | 『磐城九代記』写本を教材に、歴史学習の奥深さを体感します。 | 11月22日(土)<br>1月24日(土)<br>10:00～11:30 | 2 | 成人 | 20名 | 無料 | 夏井　芳徳<br>(いわき地域学会代表幹事) |
| プロに学ぶ魚のさばき方 | 旬の魚を使って魚の扱い方や包丁の入れ方を学びます。小中学生は保護者と一緒にどうぞ。<br>※会場は中央台公民館です。 | 11月15日(土)<br>11:00～13:00 | 1 | 小学4年～40歳代 | 15名 | 1,000円<br>(材料費) | いわき魚塾 |
| 家庭で気軽にパン作り | 粉の計量からこね・発酵・成形・焼き上げまで、パン作りの工程を体験します。<br>※会場は中央台公民館です。 | 11月20日(木)<br>9:30～13:30 | 1 | 成人 | 15名 | 1,000円<br>(材料費) | 公民館職員 |

## 植田公民館　☎63-3467　〒974-8261　植田町南町一丁目2-2

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2人に1人がなる“がん”と“遺伝”の関係【オンライン(ZOOM)】** | 誰もがなりうる“がん”。その中に、遺伝性のものがあることをご存知ですか。がんと遺伝の関係について、分かりやすくレクチャーします。<br>※自宅等で受講するオンライン講座です。 | 1月16日(金)<br>19:00～20:30 | 1 | 成人 | 30名 | 無料 | 勝部　暢介<br>(認定遺伝カウンセラー) |
| **秋から始めるスキートレーニング** | スキーをするための体の使い方、整地小回り、コブの滑り方を学びます。楽しくスキルアップし、雪上滑走に備えましょう。 | 10/8(水)・10/22(水)<br>11/5(水)・11/19(水)<br>19:00～20:30 | 4 | 成人 | 15名 | 無料 | 祓川　貴広 |
| **エコで快適！お得な省エネリフォーム術** | 照明のLED化、タッチレス水栓、エコ給湯器、窓の断熱、太陽光など省エネリフォームとお得な補助制度を紹介します。 | 10月4日(土)<br>13:30～15:00 | 1 | 成人 | 15名 | 無料 | 大塚　正洋<br>(㈱すまいまもり) |
| **ドキドキワクワク健康マージャン** | 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。<br>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。 | 11/26(水)・12/3(水)<br>12/10(水)・12/17(水)<br>12/24(水)<br>13:30～15:30 | 5 | 成人 | 15名 | 2,000円<br>(教材費) | NPO法人健康まあじゃん・いわき |
| **スポーツスタッキング体験** | １２個のカップを積んで崩して1/1000秒のタイムを競うスポーツです。<br>初心者でも楽しくマスターできます。<br>使用するカップは貸し出します。<br>動画はこちら | 10月18日(土)<br>10月25日(土)<br>10:00～12:00 | 2 | 小学生～成人 | 20名 | 無料 | 公民館職員 |
| **植田けん玉道場** | 元日本チャンピオンが基礎からやさしく指導します。最終回では「級位認定試験」を実施し、あなたの実力を判定します。けん玉をお持ちでない方には貸し出します。 | 10/28(火)・11/11(火)<br>11/25(火)・12/9(火)<br>12/23(火)<br>14:00～16:00 | 5 | 成人 | 20名 | 100円<br>(教材費) | 山木　弘行<br>(けん玉道九段A級指導員) |
| **デモクラシーを紡いだ「大正」といわきPART4**<br>～人々の様々な生活を考える～ | わずか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。 | 12/16(火)・1/20(火)<br>2/3(火)・2/17(火)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 30名 | 無料 | 小宅　幸一<br>(地域歴史研究者) |
| **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。<br>ドリップ用の器具と、コーヒー豆は用意いたします。 | 12月6日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 10名 | 1,500円<br>(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ご持参ください。コーヒー豆は用意します。 | 12月6日(土)<br>14:00～16:00 | 1 | 成人 | 10名 | 1,500円<br>(材料費) | 國政　典恵 |
| **御朱印帳作成【午前講座】** | 御朱印帳には様々なものがありますが、水引パーツを使って、自分だけの御朱印帳を作りましょう。<br>※午後講座との重複申込不可。 | 11月1日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 10名 | 1,500円<br>(材料費) | 茶虎工房 |
| **御朱印帳作成【午後講座】** | 御朱印帳には様々なものがありますが、水引パーツを使って、自分だけの御朱印帳を作りましょう。<br>※午前講座との重複申込不可。 | 11月1日(土)<br>13:30～15:30 | 1 | 成人 | 10名 | 1,500円<br>(材料費) | 茶虎工房 |
| **今日からの「スマホの終活」一緒に考え、準備・整理！自分のデジタル遺品　講座** | 「スマホは、主に電話とメール」その使用目的でも、自分に何かあったとき、家族に託すものがあります。デジタル遺品とは？把握と整理、伝え方を考えます。 | 10/16(木)<br>10/30(木)<br>11/27(木)<br>13:30～15:30 | 3 | 成人 | 20名 | 1,000円<br>(教材費) | 椎名　忠人<br>(平中町PC教室アクション) |
| **楽しくハモって笑顔で歌って** | 喜びの歌(ベートーヴェン第九)を中心に、美しいハーモニーの曲をみんなで歌って表現します。<br>曲のワンポイント紹介なども聞きながら、気持ちと声を合わせて歌う感動を味わってみませんか。 | 11月17日(月)<br>12月1日(月)<br>13:30～15:00 | 2 | 成人 | 15名 | 無料 | 混声合唱団なこそ |
| **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。 | 10/16(木)・10/30(木)<br>11/13(木)・11/27(木)<br>12/11(木)<br>19:00～20:30 | 5 | 成人 | 15名 | 無料 | 高田　樹音<br>(ジュガインストラクター) |
| **理学療法士が教える美姿勢ストレッチ教室** | 若々しい体と姿勢を保つため、理学療法士という専門家から効果的で無理なくできるストレッチを学びます。 | 1月20日(火)<br>2月10日(火)<br>19:00～20:30 | 2 | 成人 | 15名 | 無料 | 豊嶋　拓途<br>高田　樹音 |

## 植田公民館　☎63-3467　〒974-8261　植田町南町一丁目2-2

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 世界の料理【ネパール編】 | 世界の屋根ヒマラヤの麓、雄大な自然の中に広がる神秘の国ネパール。<br>講話と料理実習から、その魅力に迫ります。 | 1月24日(土)<br>10:00～13:00 | 1 | 小学生と保護者(ペア) | 10組 | 1,000円(材料費) | 藤原　善子 |
| 日本画の画材体験【お出かけ美術館】 | 茨城県天心記念五浦美術館で、花の日本画絵はがき色付け体験と企画展「パステルカラーな気分」を鑑賞します。※現地集合、解散です。 | 11月6日(木)<br>9:45～12:30 | 1 | 成人 | 18名 | 360円(観覧料) | 美術館スタッフ |

## 金山公民館　☎63-2879　〒974-8211　金山町朝日台1-1

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 心地いいヨガ棒とともに！ | 身体のこわばりをヨガ棒(長さ150㎝位の棒)を使いほぐすことにより、肩こり・姿勢の改善等、様々な効果があります。身体も心もヨガ棒に委ねましょう。 | 10/7(火)・10/21(火)<br>11/4(火)・11/18(火)<br>12/9(火)・12/16(火)<br>10:00～11:30 | 6 | 成人 | 15名 | 教材費あり | 香川　悦子 |
| シニアのスマホ教室(アンドロイド編) | スマホの基本操作とアプリの使い方、災害時の情報取得やスマホの安心・安全な使い方などを学びます。 | 11月～12月<br>第1・3金曜日<br>10:00～11:30 | 3 | 成人 | 15名 | 無料 | docomo認定講師 |
| 墨彩画入門 | 墨と筆を使って植物や魚類などの素敵な墨彩画を描いてみませんか。初心者大歓迎です。 | 10/9(木)・10/23(木)<br>11/13(木)・11/27(木)<br>12/12(金)・12/25(木)<br>10:00～12:00 | 6 | 成人 | 15名 | 2,500円(教材費) | 菅原　吾法 |
| 旬のお料理教室 | 秋から冬の旬の食材を使用し、季節や行事にあった料理を楽しく学び、レパートリーを増やしましょう。 | 10月～2月<br>第3木曜日<br>10:00～12:00 | 5 | 成人 | 16名 | 4,000円(材料費) | 堀　慶子 |
| リンパケア免疫力アップ講座 | 身体のリンパの流れをよくするマッサージやストレッチでむくみや肌の不調を改善し、免疫力を高めましょう。 | 10/27(月)・11/10(月)<br>12/8(月)・12/22(月)<br>10:00～11:30 | 4 | 女性 | 15名 | 無料 | 渡邉　匡子 |
| 韓国料理教室 | 本格チヂミづくりに挑戦。「野菜チヂミ・じゃがいもチヂミ・ニラえびチヂミ」の三種のチヂミのレシピを覚え、家でリピートしてみてはいかがでしょうか。 | 10月20日(月)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 16名 | 1,000円(材料費) | 金　美淑 |
| 太極拳入門 | 日常を離れて太極拳のゆったりとした呼吸と動きに身をおいてみませんか。気分もすっきり、脚力アップの効果もあります。 | 10/14(火)・10/28(火)<br>11/11(火)・11/25(火)<br>12/2(火)・12/23(火)<br>10:00～11:30 | 6 | 成人 | 15名 | 無料 | 日野　勝代 |
| 健康づくり講座 | 「がん」の基礎知識から治療方法・治療費等と健康維持に大切な睡眠について学びます。 | 1月16日(金)<br>1月30日(金)<br>10:00～11:30 | 2 | 成人 | 20名 | 無料 | 明治安田専門講師 |
| アロマテラピー精油でクラフト作り | アロマテラピーの基礎を学び、精油(エッセンシャルオイル)を使った柔らかいハンドクリームとアロマストーンサシェ(飾り物)を作ります。 | 1月22日(木)<br>2月12日(木)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 20名 | 1,700円(教材費) | 立原めぐみ |

## 錦公民館　☎62-2732　〒974-8232　錦町中迎一丁目12-2

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| まちの変化にみる錦町の姿 パート2 | 錦町の歴史や文化など、様々な分野の変遷について、広くわかりやすく解説します。 | 10月～11月<br>第2・4金曜日<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 30名 | 無料 | 小宅　幸一(地域歴史研究者) |
| 御朱印帳を作ろう | 初めての方も、すでに御朱印帳をお持ちの方も、オリジナルの御朱印帳を作って御朱印巡りを始めてみませんか。 | 10月16日(木)<br>19:00～21:00 | 1 | 成人 | 20名 | 700円(教材費) | 三瓶　真二 |
| 楽しくつくろう！アートフラワー教室 | 「お部屋を飾る秋冬アレンジメント」をテーマに、唯一無二のオリジナルアートフラワーを作り、季節感と癒し感を味わってみませんか。 | 10/22(水)<br>11/5(水)<br>11/19(水)<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 10名 | 5,000円(教材費) | 落合　陽子 |

## 錦公民館　☎62-2732　〒974-8232　錦町中迎一丁目12-2

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 茶を飲む文化・食べる文化 | お茶を食材として、美味しくいただきます。茶殻を簡単かつ有効に再利用します。身近なところから始めようＳＤＧｓ。 | 10/22(水)<br>11/19(水)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 12名 | 2,000円<br>(材料費) | 長柄三喜恵 |
| 骨盤底筋ヨガで輝く女性に！ | 骨盤底筋を鍛えることのメリットを学びながら、楽しく・無理なくヨガを実践し、素敵に輝く女性を目指しましょう。 | 10/23(木)・11/6(木)<br>11/20(木)・12/4(木)<br>12/18(木)<br>10:00～11:30 | 5 | 女性 | 15名 | 無料 | 坂本由紀子 |
| 親子で楽しくバルーンアート | 風船をひねって組み合わせていろんな物を作っていくアートです。カラフルなバルーンを使って親子一緒に楽しみましょう。 | 10月25日(土)<br>10:00～11:30 | 1 | 小学生と保護者 | 15名 | 無料 | 馬籠　洋子 |
| レッツＧＯ！スローエアロビック | スローエアロビックは、高齢者や運動初心者の方でも気軽に行えるエクササイズです。<br>音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。 | 11/7(金)・11/14(金)<br>12/12(金)・12/19(金)<br>19:00～20:30 | 4 | 成人 | 15名 | 無料 | 大石紅美子 |
| 親子でチャレンジ太巻きづくり | 親子で太巻きづくりにチャレンジです。<br>太巻きはもちろん、親子の楽しい時間を一緒に味わってみませんか。 | 11月29日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 小学生以上のお子さんと保護者 | 8組 | 500円<br>(材料費) | 福冨　涼子<br>(マルト商事管理栄養士) |
| 親子でぴよぴよクラブ | 季節の遊びやリズム遊びを通して、親子、保護者同士、お子さん同士の交流を深めていきましょう。<br>パパの参加大歓迎です。 | 12/6(土)・1/10(土)<br>2/7(土)・3/7(土)<br>10:00～12:00 | 4 | 1～3歳児と保護者 | 8組 | 1,000円<br>(教材費) | 藤井ゆか里 |

## 勿来公民館　☎64-7245　〒979-0141　勿来町窪田小島11-1

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ポーセラーツでキッズ茶碗 | お子さまのお好きな転写紙を選び切り取り磁器に貼ります。名前入り世界で一つのお茶碗のでき上り。電気炉で焼いてからの後日のお渡しとなります。 | 12月20日(土)<br>10:00～11:30 | 1 | 成人 | 12名 | 1,200円<br>(教材費) | 戸部　泰子 |
| 【ものづくり体験教室】組子コースター | 日本の伝統工芸技術である組子細工。コースター２枚を作ります。 | 1月17日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 小学生以上 | 20名 | 無料 | ものづくりマイスター |
| 折り紙の世界 | 折り紙には、集中力向上、手先を動かすことで脳が活性化されます。伝統折紙（10月）箱（11月）干支（12月）を折ります。 | 10/18(土)<br>11/22(土)<br>12/13(土)<br>13:00～15:30 | 3 | 成人 | 12名 | 1,000円<br>(教材費) | 金成　恭一 |
| 学校給食センター見学＆試食会 | 学校給食センターの調理や衛生管理、調理中の見学や試食体験を通して、子どもの「食育」に理解を深めることを目的に行います。※会場は勿来学校給食共同調理場で、現地集合、解散です。 | 11/27(木)<br>9:30～11:30 | 1 | 成人 | 18名 | 401円<br>(材料費) | 施設職員 |
| 写真の教室（秋編） | 今回は「秋」をテーマに２度の撮影会を予定。作品作りに欠かせないレタッチ技術にも触れるなど、ステップアップした内容です。 | 10/4(土)・10/18(土)<br>11/1(土)・11/15(土)<br>11/29(土)・12/13(土)<br>13:30～15:00 | 6 | 高校生以上 | 12名 | 無料 | 樫村　博一<br>(カメラのカシムラ) |
| 消費者セミナー | 消費者をだます誇大広告・嘘つき表示などについて、具体的な事例を交えて分かりやすく学びます。<br>皆さんもこれで騙されない！・私たちの暮らしと独占禁止法（安くて良い商品を買えるワケ） | 1月27日(火)<br>10:00～11:30 | 1 | 成人 | 15名 | 無料 | 公正取引委員会東北事務所職員 |
| 笑いヨガ | 笑いながら楽しく身体を動かして健康増進を図ります。皆さん、さあ一緒に笑いましょう。 | 10/20(月)<br>11/17(月)<br>12/15(月)<br>10:00～11:00 | 3 | 成人 | 15名 | 無料 | 専門講師 |
| オカリナを吹こう | バックに入るような小さな楽器、オカリナを始めましょう。初めての方でも、易しく吹けます。 | 10/11(土)・11/8(土)<br>11/22(土)・12/13(土)<br>10:00～11:30 | 4 | 成人 | 16名 | 無料 | 斎藤　方之 |
| サークル体験太極拳なこそ | 太極拳を基礎から学びます。初心者大歓迎です。<br>※開講日は11月10日（月）です。 | 11月～12月<br>第1・3月曜日<br>13:00～14:00 | 4 | 成人 | 15名 | 無料 | 御代　綾子 |

## 山田公民館　☎62-2733　〒974-8241　山田町林崎前30

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 山田そば道場 | 手打ちそばのノウハウを学んで、ご家庭で打ちたてのそばを味わいます。 | 10/24(金)・10/31(金)<br>11/14(金)・11/28(金)<br>9:00～12:00 | 4 | 成人 | 8名 | 4,000円<br>(材料費) | 澤田　春治 |
| 骨盤底筋トレーニング | 骨盤の歪みは体に様々な不調をもたらします。骨盤底筋トレーニングでバランスを整え、身体全体を整えます。 | 10/9(木)・10/23(木)<br>11/13(木)・11/27(木)<br>12/11(木)<br>13:30～15:00 | 5 | 成人 | 15名 | 無料 | 渡邉　匡子 |
| 茶葉の香りと珠玉の一品 | 毎回違う紅茶を茶葉から入れて、おいしい軽食と焼き菓子を作って、午前中からアフタヌーンティーを楽しみましょう。 | 10/14(火)・11/4(火)<br>12/9(火)・1/13(火)<br>2/10(火)<br>9:30～12:00 | 5 | 成人 | 12名 | 4,000円<br>(材料費) | 堀　慶子 |
| 簡単！誰でもエアロビ | 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クスで、健康な体を覚醒させましょう。 | 10/15(水)・11/5(水)<br>11/19(水)・12/3(水)<br>12/17(水)<br>10:00～11:30 | 5 | 成人 | 15名 | 無料 | 秋山　里美 |
| こんにゃく作り教室 | 健康食材の一つである「こんにゃく」を、粉から作ります。おいしいこんにゃく作りを体験します。 | 11月20日(木)<br>9:00～12:00 | 1 | 成人 | 12名 | 600円<br>(材料費) | 専門講師 |
| ワンプレートランチ | 一枚のプレートに、おいしい料理を飾りつけ、楽しいランチ料理を作りましょう。 | 10/28(火)・11/25(火)<br>12/23(火)・1/27(火)<br>2/24(火)<br>9:30～12:00 | 5 | 成人 | 12名 | 5,500円<br>(材料費) | 峰　貴代子 |
| みんなで楽しくフォークソングを歌いましょう | みんなで楽しく青春時代のフォークソングを歌いましょう。 | 10/28(火)<br>11/11(火)<br>12/9(火)<br>13:30～15:00 | 3 | 女性 | 20名 | 500円<br>(教材費) | 菊池　章夫 |

## 川部公民館　☎64-7645　〒979-0153　川部町川原80

申込期限：9月5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。 | 10/6(月)・11/10(月)<br>12/1(月)・1/19(月)<br>2/2(月)<br>10:00～12:00 | 5 | 成人 | 12名 | 5,000円<br>(材料費) | 堀　慶子 |
| 加齢に伴う身体の衰えを今整えよう | 若い頃からほったらかしの骨盤底筋にアプローチします。家事や仕事の合間にも簡単フェムケアー(デリケートゾーン)トレーニングで加齢に終止符を。 | 10/27(月)・11/10(月)<br>12/8(月)・12/22(月)<br>13:30～15:00 | 4 | 女性 | 15名 | 無料 | 渡邉　匡子 |
| 川部で素敵なパン作り | パンが大好き、でもパン作りは難しいとためらっていませんか。素敵で楽しいパン作りを川部で学びましょう。 | 11/25(火)<br>12/23(火)<br>1/27(火)<br>9:30～12:00 | 3 | 成人 | 10名 | 2,100円<br>(材料費) | 加藤さゆり |
| 四時ダム最深部まで探検 | 治水と利水を兼ねた多目的ロックフィルダムである四時ダムの地下42m最深部ダム監査廊まで探検します。※現地集合解散で、小学生は保護者同伴です。 | 11月15日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 小学5年生～成人 | 40名 | 無料 | 四時ダム管理所職員 |
| 体験　竹かごづくり | 小さな竹かごづくりを体験します。<br>出来上がったかごに季節の天ぷらを盛って食卓を彩ったり、小物入れにも使えます。 | 2月13日(金)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 15名 | 500円<br>(教材費) | 石森　金一 |
| 御朱印帳を作ろう | 今ブームとなっている御朱印集めの御朱印帳を自分で作ってみませんか。<br>自作の御朱印帳は特別ですよ。 | 1月23日(金)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 15名 | 700円<br>(教材費) | 三瓶　真二 |
| 稲わらで正月飾り教室 | 今は貴重になっている本物の稲わらで「お正月かざり」を手作りします。自分で作ったお正月飾りで新年をお迎えしましょう。 | 12月27日(土)<br>9:30～12:00 | 1 | 成人 | 16名 | 200円<br>(教材費) | 高橋　政雄 |
| DIY電動工具を知って作ってみよう | 電動工具の使い方、選び方を最初に学び、板材・角材を切ったりします。作りたい物を設計して自分だけの作品を仕上げます。 | 1/16(金)<br>1/23(金)<br>1/30(金)<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 12名 | 2,000円<br>(教材費) | 豊田　新一 |

## 川部公民館　☎64-7645　〒979-0153　川部町川原80

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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。憧れのそば打ちに挑戦してみませんか。 | 10/14(火)・10/21(火)<br>10/28(火)・11/4(火)<br>11/11(火)<br>9:00～12:00 | 5 | 成人 | 8名 | 5,000円<br>(材料費) | 澤田　春治 |
| 曹洞宗のお寺で般若心経写経体験 | 川部町の禅寺　浄圓寺で般若心経の写経を体験しましょう。<br>※会場は浄圓寺で現地集合、解散です。 | 10月3日(金)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 20名 | 500円<br>(教材費) | 小川　聡司<br>(浄圓寺) |
| 自分だけの白菜キムチ作り | 唐辛子やニンニクなどを混ぜ込んだ韓国伝統の調味料ヤンニョムを白菜に塗り込んで発酵させます。ひとり1/2の白菜を漬け込みます。 | 2月27日(金)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 10名 | 1,000円<br>(材料費) | 小野　則之 |
| 紅茶の楽しみ | 気軽に紅茶を楽しんでみませんか。<br>美味しい紅茶のいれ方と、オレンジポマンダー作り、クリスマスのクリームティーについて学びます。 | 11月5日(水)<br>12月3日(水)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 12名 | 2,000円<br>(材料費) | 長柄三喜恵 |
| 小学生のための川部でピザ作り教室① | 川部で仲良く「手作りピザ」を学びます。生地はクリスピーで、出来立てのピザの味は格別です。<br>※②との重複申込不可。 | 3月1日(日)<br>10:00～12:00 | 1 | 小学生と保護者 | 8組 | 1,000円<br>(材料費) | くれよんの会 |
| 小学生のための川部でピザ作り教室② | 川部で仲良く「手作りピザ」を学びます。生地はクリスピーで、出来立てのピザの味は格別です。<br>※①との重複申込不可。 | 3月8日(日)<br>10:00～12:00 | 1 | 小学生と保護者 | 8組 | 1,000円<br>(材料費) | くれよんの会 |

## 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5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 気分スッキリスローエアロビック | 筋肉をほぐす、体幹を整えることを目的としたスローエアロビックで、むくみやコリの改善につなげます。楽しくのびやかに体を動かして気分もスッキリです。 | 10/2(木)・10/16(木)<br>10/30(木)・11/6(木)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 20名 | 無料 | 秋山　里美<br>(スローエアロビック指導員) |
| 田人なかよし教室(後期編) | 家族やお友達と物作りや調理に挑戦します。チョコペンでアレンジ！ハロウィンお菓子作り、クリスマスキャンドル作り、クリスマス料理作りをします。 | 10/18(土)<br>11/29(土)<br>12/13(土)<br>10:00～12:30 | 3 | 小学生と保護者 | 8組 | 教材費等あり | 専門講師 |
| はじめてのコーヒー教室【平日開催】 | ご家庭で実践しやすいペーパードリップでコーヒーを淹れてみましょう。お菓子と一緒においしいコーヒーを味わいます。<br>※土曜開催と重複申込不可。 | 10月24日(金)<br>13:30～15:00 | 1 | 成人 | 16名 | 1,500円<br>(材料費) | 坪井　敦<br>(bo-shi coffee) |
| はじめてのコーヒー教室【土曜開催】 | ご家庭で実践しやすいペーパードリップでコーヒーを淹れてみましょう。お菓子と一緒においしいコーヒーを味わいます。<br>※平日開催と重複申込不可。 | 10月25日(土)<br>13:30～15:00 | 1 | 成人 | 16名 | 1,500円<br>(材料費) | 坪井　敦<br>(bo-shi coffee) |
| たびと山里物語 | 田人町はどうやってできたのか、田人の歴史を楽しく学びます。成り立ちを通して史跡、伝統、名所などたくさんの魅力を再発見します。 | 10月29日(水)<br>11月12日(水)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 15名 | 無料 | 小宅　幸一<br>(地域歴史研究者) |
| アウトドアを楽しもう | アウトドア初心者の方を対象に身の周りにあるものでの火起こしと簡単キャンプ飯を作ります。災害時など、いざというときも役立つ体験講座です。 | 11月1日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 8名 | 教材費等あり | 吉田　怜央<br>(いわき自然学校) |

## 常磐公民館　☎43-2305　〒972-8318　常磐関船町作田１－１

申込期限：9月5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「一人でも踊れる」エクササイズです。老若男女問わず、楽しく健康づくりをしましょう。<br>※会場は関船体育館です。 | 10/2(木)・10/16(木)<br>10/30(木)・11/13(木)<br>13:30～15:00 | 4 | 成人 | 30名 | 無料 | 鈴木　健一 |
| いわき発・歳月からの伝言2025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です。 | 10/17(金)・10/31(金)<br>11/7(金)・11/21(金)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 25名 | 無料 | 小宅　幸一<br>（地域歴史研究者） |
| 高校生のための放課後ふるさと講座 | 公民館で、「ふるさと・いわき」を学んでみませんか。歴史や文化、産業や仕事のこと、また温泉や観光地のこと、そして将来の姿など、知って得します。 | 11/4(火)・11/6(木)<br>12/2(火)・12/4(木)<br>16:00～16:50 | 4 | 高校生 | 10名 | 無料 | 市職員 |
| 「馬の温泉」施設見学 | 日本唯一の競走馬のリハビリ施設の見学と、その歴史と湯本とのつながりを学びます。※会場はJRA競走馬リハビリテーションセンターで、現地集合、解散です。雨天決行です。 | 11月18日(火)<br>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 |
| 漢字～知れば知るほど～ | 起源は亀の甲羅。漢字も統一した始皇帝。女帝と漢字。中国の簡体字。音読みに呉音・漢音。日本生まれの漢字。漢字ヲ廃止セヨなど。 | 12月11日(木)<br>12月12日(金)<br>18:30～20:00 | 2 | 成人 | 15名 | 無料 | 公民館職員 |
| にっぽんの歌～唱歌・童謡から昭和歌謡まで～ | １月は近代化と唱歌、野口雨情さんなどの童謡、市内高校や草野心平さんの校歌の話。２月は昭和歌謡。歌手や作り手、歌番組、アイドル誕生などの話。 | 1/22(木)・1/23(金)<br>2/5(木)・2/6(金)<br>18:30～20:00 | 4 | 成人 | 15名 | 無料 | 公民館職員 |
| すごいぞ！いわき湯本温泉 | 「温泉保養でサビない体づくり」をテーマに、老化に関わる細胞酸化を解説し、温泉で抗酸化力を高める方法や手軽な実践法を学びます。 | 2月6日(金)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 20名 | 無料 | 日本温泉保養士協会 |
| むかしの学校どうだった？ | 学校制度が始まり150年。市内の小学校の沿革をたどる。寺子屋と往来物。上等・下等。訓導。原級留置。四大節。遠足運動会など。 | 2月19日(木)<br>2月20日(金)<br>18:30～20:00 | 2 | 成人 | 15名 | 無料 | 公民館職員 |

## 磐崎公民館　☎42-3015　〒972-8316　常磐西郷町大夫32-1

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 絵手紙を楽しみましょう | 絵とメッセージで気持ちを伝え、受け取った相手を笑顔にする絵手紙。デジタル時代の今だからこそ手書きの良さを感じ、大切な人に想いを届けてみませんか。 | 10/8(水)・10/22(水)<br>11/5(水)・11/19(水)<br>12/3(水)<br>10:00～12:00 | 5 | 成人 | 10名 | 無料 | 木村　恵子 |
| アロマでストレッチヨガ | アロマの香りでリラックスしながら、腰痛、肩こりなどの改善を促すストレッチを行い、疲れた体を癒します。仕事帰りにもどうぞ。 | 11/7(金)<br>12/5(金)<br>1/9(金)<br>19:00～20:30 | 3 | 女性 | 10名 | 1,000円<br>(教材費) | 吉田　美保 |
| 江戸時代のいわきと湯長谷藩の歴史 | 磐崎地区は、映画「超高速！参勤交代」の舞台となった湯長谷藩ゆかりの地です。当時のいわきの様子や湯長谷藩の歴史について学びます。 | 11月12日(水)<br>12月10日(水)<br>10:00～11:30 | 2 | 成人 | 12名 | 無料 | 渡辺　文久<br>（いわき歴史文化研究会会長） |
| いわき湯本温泉とサブカルチャー「コスプレイヤー入門」 | いわき湯本温泉には、アニメのキャラクターなどに扮する「コスプレイヤー」が全国から訪れます。扮装の基本や撮影技術・マナーなどを学び、街中で撮影してみます。仲間づくりもできます。 | 11月29日(土)<br>9:00～12:00 | 1 | 中学生以上 | 20名 | 教材費等あり | 宗像　達應<br>(旅館こいと)<br>他専門講師 |
| 農家さん直伝！旬の野菜でキムチづくり | 冬野菜を使った自家製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。 | 1月24日(土)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 12名 | 1,500円<br>(材料費) | 新妻ゆき子 |

## 藤原公民館　☎42-2969　〒972-8326　常磐藤原町大畑81

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 美味しいコーヒー | 珈琲の美味しい淹れ方をコーヒーマイスターであるスペシャルティコーヒー豆専門店のオーナーから学びます。 | 10月1日(水)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 8名 | 500円<br>(材料費) | 高橋　洋<br>(珈琲焙煎香楽) |
| 和漢膳の食卓 | 「和漢膳」とは日本人向けにアレンジした薬膳料理です。身近な食材の組み合わせから、美味しく健康のヒントを学びます。 | 10月～12月<br>第2水曜日<br>9:30～11:30 | 3 | 成人 | 15名 | 3,000円<br>(材料費) | 吉田　泰子<br>(和漢膳料理陽なたぼっこ) |
| いろいろエクササイズ | エアロビ・ヨガ・ストレッチなど毎回趣向を変えたエクササイズで、健康の維持と気分のリフレッシュを図ります。 | 10/18(土)・11/1(土)<br>11/15(土)・11/29(土)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 20名 | 無料 | 香川　悦子 |
| 今年こそ始める編み物講座 | 「編み物」ブームが今来ています。棒針編みの基本をマスターして、編み物の楽しさにハマりましょう。 | 10月21日(火)<br>11月18日(火)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 10名 | 1,000円<br>(教材費) | 杉山美智子 |
| 遠野和紙に書く筆ペン講座 | 筆文字が苦手な方、今年こそ克服です。書家であり遠野和紙製作者の講師が丁寧に教えます。清書は遠野和紙に書いてみましょう。 | 11月14日(金)<br>12月12日(金)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 15名 | 500円<br>(教材費) | 高嶋　祥太<br>(キガミヤ) |
| 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(クリスマスや節分)や遊びを通して、交流を深め仲間づくりにつなげます。 | 10月～2月<br>第3水曜日<br>10:00～12:00 | 5 | 0～3歳児と保護者 | 15組 | 1,500円<br>(教材費) | 芳賀　幸江 |
| 恵方巻を作ろう | 2026年の恵方は南南東やや南です。初めてでもしっかり巻ける恵方巻を、管理栄養士の講師から学びます。 | 1月20日(火)<br>10:00～12:00 | 1 | 成人 | 15名 | 500円<br>(材料費) | 福冨　涼子<br>(マルト商事管理栄養士) |

## 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5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 知っておきたい年金制度 | 年金制度について知り、改正の内容などを理解して、これから安心して豊かな毎日を送れるよう、役立つ知識を学びます。 | 9月27日(土)<br>14:00～15:30 | 1 | 成人 | 20名 | 無料 | 宍戸　美香<br>(J-FLEC認定アドバイザー) |
| 「徒然草」～古典文学講座～ | 徒然草には、人生を深く見つめた兼好の言葉がちりばめられています。読み解きながら、人生を楽しむための極意を学びましょう。古典文学は学生時代以来という方も是非。 | 10月～2月<br>第2火曜日<br>10:00～11:30 | 5 | 成人 | 15名 | 無料 | 吉田　健一 |
| スマホで動画作成教室 | 普段スマホで楽しんでいるショート動画を作ってみませんか。家事や仕事のスキマ時間に、家族の様子等を撮影編集してUPするスキルを学びます。※スマホは各自お持ちください。 | 10月18日(土)<br>10月25日(土)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 8名 | 500円<br>(教材費) | 森　勇人 |
| 茶道入門 | テーブルで点前を行う、普段着で参加できる入門編です。日本の伝統文化である茶道作法(表千家)を学び、茶の湯の世界を体験します。 | 10月～12月<br>第3金曜日<br>10:00～11:30 | 3 | 成人 | 12名 | 1,000円<br>(茶菓代) | 助川　宗暁<br>(表千家教授)<br>馬上　信一 |

## 入遠野公民館　☎ 89-2059 (上遠野公民館)　遠野町入遠野字前田38-1

※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。

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| クリスマスの準備をしよう | 西洋の伝統的なクリスマスの準備として、オーナメント、食べ物、リースの作り方を学び、今年のクリスマスを素敵に迎えましょう。 | 12/6(土)<br>12/13(土)<br>12/20(土)<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 10名 | 6,000円<br>(材料費) | 長柄三喜恵<br>芦澤久美子<br>李家　裕子 |
| 遠野の母の味噌作り | 地元で昔から作られてきた発酵食品の味噌を仕込みます。持ち帰って熟成を経たら「私の自慢の味噌」の完成です。 | 2月14日(土)<br>9:00～12:00 | 1 | 成人 | 10名 | 3,000円<br>(材料費) | 入遠野婦人会 |

## 内郷公民館　☎26-2974　〒970-1152　内郷綴町榎下40-1

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 素晴らしいクラシック音楽 | いわきアリオス音楽学芸員、足立氏を講師に迎えて、クラシック音楽を楽しく解説します。ビギナーからベテランまで誰にでも楽しめる講座です。 | 10/21(火)<br>11/18(火)<br>12/9(火)<br>14:00～16:00 | 3 | 成人 | 30名 | 無料 | 足立　優司<br>(アリオス音楽学芸員) |
| "動画はスマホで1・2・3!"<br>ーYou Tubeに公開して楽しもう！ー | 一番身近にあるスマホで、動画の撮影方法と編集の基本を学びながら、自分のYou Tubeチャンネルで公開できるまで、楽しく学びます。 | 10/7(火)・10/14(火)<br>10/21(火)・10/28(火)<br>19:00～20:30 | 4 | 高校生以上 | 20名 | 無料 | 髙萩　英美 |
| 読み聞かせボランティアをやってみよう | 絵本の選びかたから楽しく丁寧に学びます。最終回には、幼稚園で実際に「おはなし会」を行います。これから始める方もすでに始めている方も、ぜひご参加ください。 | 10/1(水)・10/15(水)<br>10/29(水)・11/12(水)<br>11/19(水)<br>10:00～11:30 | 5 | 成人 | 12名 | 無料 | 吉田　成子<br>(読書アドバイザー) |
| サークル体験講座「ビーズアクセサリー作り」 | ビーズアクセサリーを作る初心者向けの講座です。<br>※内郷ビーズサークルの皆さんと一緒に、一回一作品、全四作品を楽しく作りましょう。 | 10/14(火)・10/28(火)<br>11/11(火)・11/25(火)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 10名 | 4,000円<br>(教材費) | 藁谷　陽子<br>(内郷ビーズサークル講師) |
| クリスマスリース手づくり講座 | 生花、ドライフラワー、アーティフィシャル等、様々な素材を使用してお洒落なリースを作ります。早めに作って長く飾って楽しみましょう。 | 11月28日(金)<br>18:00～20:00 | 1 | 高校生以上 | 12名 | 2,500円<br>(教材費) | 鈴木　章子 |
| アンモナイトストラップ工作教室 | 本物のアンモナイトの化石を用いて、自分だけのストラップに加工する体験教室です。 | 12月13日(土)<br>10:00～11:30 | 1 | 小学4年生以上 | 10名 | 1,100円<br>(教材費) | 市石炭・化石館ほるる学芸員 |
| 蔦重の時代の磐城 | 天明から寛政期(1781年～1801年)の磐城には、どんな殿様がいてどんな事件が起こったのでしょう。 | 11月27日(木)<br>9:30～11:30 | 1 | 成人 | 30名 | 無料 | 渡辺　文久<br>(いわき歴史文化研究会会長) |
| ストレッチで美しく！ | フラの動きを取り入れた、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。 | 10月～12月<br>第2・4木曜日<br>13:30～15:00 | 5 | 成人 | 10名 | 保険料あり | 片山　裕子 |
| ダンスdeエクササイズ(一人で踊る社交ダンス) | 社交ダンスのステップを基本に、一人でも踊れるエクササイズです。老若男女問わず、楽しみながら音楽に合わせて踊りましょう。 | 10/9(木)・10/30(木)<br>11/13(木)・11/26(水)<br>12/11(木)・12/25(木)<br>10:00～11:30 | 6 | 成人 | 20名 | 保険料あり | 鈴木　健一 |

## 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5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紅葉・巨樹・日本庭園・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。 | 10/17(金)・10/31(金)<br>11/14(金)・11/28(金)<br>14:00～15:30 | 4 | 成人 | 20名 | 無料 | 市川　友英<br>(秀明大学観光ビジネス学部教授) |
| フェイシャルヨガ | 顔の筋肉を鍛えストレッチする「表情筋トレーニング」を行います。むくみやたるみ、目の下のクマ、表情ジワの解消に効果的です。 | 10/2(木)<br>10/16(木)<br>10/30(木)<br>10:00～11:30 | 3 | 成人 | 20名 | 無料 | 坂本由紀子 |
| 整理収納を学ぼう(初級編) | 身の回りやお家の中の片付け術を楽しく学びます。整理収納の基礎を学び、年末の大掃除に備えましょう。 | 10/17(金)・10/31(金)<br>11/14(金)・11/28(金)<br>12/12(金)<br>10:00～11:30 | 5 | 成人 | 10名 | 無料 | 初瀬　玲子<br>(整理収納アドバイザー) |
| 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。 | 10/23(木)・11/27(木)<br>1/22(木)・2/26(木)<br>10:00～11:30 | 4 | 2・3歳児と保護者 | 8組 | 800円<br>(教材費) | 渡部裕美子 |
| 大人のラーメン作り体験 | ポリ袋を使用して、美味しい手打ち中華麺を作ります。自作の麺を使ったオリジナルのラーメンを作ってみませんか。 | 12月10日(水)<br>9:00～12:00 | 1 | 成人 | 9名 | 1,100円<br>(材料費) | 吉田　安男 |
| はじめてのかぎ針編み | 針と糸の持ち方や目の作り方など、"基本のキ"から始めます。初心者の方も自己流で編んでいた方もかぎ針編みの基礎から学べる講座です。 | 10月～1月<br>第1・3水曜日<br>9:30～11:30 | 8 | 成人 | 10名 | 無料 | 園部　早苗 |
| 竹灯籠をつくろう | お好みのデザインを選び、電動ドリルを使用して竹にたくさんの穴を開け明かりを灯すことで周りをやさしく照らす竹灯籠を制作します。 | 10月24日(金)<br>9:00～12:00 | 1 | 成人 | 8名 | 2,000円<br>(教材費) | 石川　是法 |

## 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5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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。絵が苦手でも大丈夫。ふんわりと柔らかく温かみのある絵を描いてみましょう。 | 10月～2月<br>第4火曜日<br>10:00～12:00 | 5 | 成人 | 10名 | 2,500円<br>(教材費) | 川島　美穂<br>(あとりえmani) |
| モールフラワー制作体験講座 | 柔らかくカラフルなモールで花や葉を表現するモールフラワーを制作します。枯れないお花のためインテリアはもちろんプレゼントなどにもおすすめです。 | 11月21日(金)<br>12月19日(金)<br>10:00～12:00 | 2 | 成人 | 10名 | 2,000円<br>(教材費) | 檜山さおり |

## 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5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 三和の里そば道場 | 香りが高く風味が良い「新そば」を楽しんでみませんか。プロの講師が基本から丁寧に指導します。初心者大歓迎です。 | 11/5(水)・11/12(水)<br>11/19(水)・11/26(水)<br>9:30～12:30 | 4 | 成人 | 10名 | 5,000円<br>(材料費) | 田子　元彦 |
| 三和の里おやき教室 | おまんじゅうのように丸められた生地の中に季節の具材がぎゅっと詰まった、ふるさとの味。プロの指導で美味しい「おやき」を作りませんか。 | 10月27日(月)<br>11月10日(月)<br>9:30～12:00 | 2 | 成人 | 10名 | 2,000円<br>(材料費) | 小野　正浩 |
| 本場の水餃子づくり教室（平日編） | いわき居住の中国出身の講師が、皮の作り方から丁寧に教えます。一度食べたらやみつきになること間違いなしです。 | 10月30日(木)<br>9:30～11:30 | 1 | 成人 | 15名 | 1,000円<br>(材料費) | 井手　　伶 |
| 本場の水餃子づくり教室（土曜編） | いわき居住の中国出身の講師が、皮の作り方から丁寧に教えます。一度食べたらやみつきになること間違いなしです。 | 11月8日(土)<br>9:30～11:30 | 1 | 成人 | 15名 | 1,000円<br>(材料費) | 井手　　伶 |

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

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 渋沢栄一に学ぶ論語 | 実業家の渋沢栄一は、論語の研究者としても広く知られています。今回は、渋沢栄一がどのように論語を読んだのか。いかに実業の世界で論語を生かしたのかを掘り下げていきます。 | 10/16(木)・11/20(木)<br>12/18(木)・1/15(木)<br>2/27(金)<br>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、歌謡曲にあ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。 | 10/6(月)・10/27(月)<br>11/10(月)・12/8(月)<br>12/15(月)・12/22(月)<br>13:30～15:00 | 6 | 成人 | 30名 | 無料 | 石山有輝子 |
| 絵を描いてみよう | 鉛筆デッサンや水彩画の初歩を学びます。身近なモチーフを実際に描き、美術の楽しさに触れてみましょう。 | 11/19(水)・12/3(水)<br>12/17(水)・1/7(水)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 8名 | 3,600円<br>(教材費) | 森口　美樹 |
| キッズアートで楽しもう！ | 絵や工作等のキッズアートを楽しみながら制作し子どもたちの心を育みます。来る風の時代に備えアートを通して美の心を養い、自己肯定感を育みます。「小物の工作」、共同制作で「鳥をテーマにした絵画」を制作します。 | 2/8(日)<br>2/22(日)<br>3/8(日)<br>3/22(日)<br>10:00～12:00 | 4 | 小学生 | 8名 | 1,000円<br>(教材費) | 新妻　敏子 |
| サークル体験講座「サークルフィットネス」 | フィットネスを体験いただく講座です。楽しくフィットネスをして、いい汗かいてリフレッシュしましょう。※四倉公民館登録サークルの皆さんと一緒に行います。 | 11/10(月)・11/17(月)<br>12/8(月)・12/15(月)<br>12/22(月)<br>10:00～11:30 | 5 | 成人 | 15名 | 無料 | 七海多美子 |
| 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。 | 10/15(水)<br>10/29(水)<br>11/12(水)<br>9:30～11:30 | 3 | 成人 | 8名 | 3,000円<br>(教材費) | 佐々木崇志<br>(佐々木刃物店) |

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

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ちょっと大人のスイーツ作り | いつもより、ちょっとだけ凝った大人向けの季節のスイーツを作ります。クリスマスからバレンタインまで、その月に添ったお菓子で、ホッとひと息しませんか。 | 12/12(金)<br>1/9(金)<br>2/20(金)<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 16名 | 教材費あり | 佐々木真生 |
| お正月飾り作り教室 | 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で新年を気持ち良く迎えましょう。 | 12月23日(火)<br>9:30～12:00 | 1 | 成人 | 20名 | 教材費あり | 高橋　政雄 |

## 大浦公民館　☎32-2003　〒979-0206　四倉町狐塚字小橋89

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 詩吟の魅力に触れよう | 詩吟は詩の心であり、心身の健康に効果的です。専門家の指導で初心者でも楽しく学べる講座です。初心者大歓迎です。 | 10/2(木)・11/6(木)<br>12/4(木)・1/15(木)<br>10:00～11:30 | 4 | 成人 | 15名 | 無料 | 澤上　吟琇<br>(天山流吟剣詩舞道宗家) |
| 手軽に作れるエコクラフト | 手芸のクラフトテープを使用し、手軽でおしゃれな小物やオリジナルのバックを作ります。初めての方も気軽にご参加ください。 | 10/8(水)・11/12(水)<br>12/10(水)・1/14(水)<br>2/18(水)<br>10:00～12:00 | 5 | 成人 | 20名 | 教材費あり | 園部　早苗 |
| 大浦メンズ教室～免疫力アップ講座～ | 免疫力を上げるための生活習慣、食材、呼吸法などを講話やストレッチ、呼吸法を意識した体操を通して学びます。心と体を健康にして、幸せな生活を送りましょう。 | 11月1日(土)<br>12月6日(土)<br>10:00～12:00 | 2 | 男性 | 12名 | 無料 | 佐々木真裕美<br>(管理栄養士) |
| 家族が喜ぶ料理教室 | バラエティーに富んだ簡単で美味しい家庭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。 | 11/25(火)<br>12/23(火)<br>1/27(火)<br>9:30～12:00 | 3 | 成人 | 8名 | 3,100円<br>(材料費等) | 大町　達夫 |
| カフェ・ド・大浦 | 美味しいコーヒーの淹れ方をを学びます。コーヒー豆の選び方や保存法、食べ物との相性など、コーヒーの新たな魅力に触れてみませんか。 | 12月5日(金)<br>12月19日(金)<br>10:00～11:30 | 2 | 成人 | 12名 | 1,000円<br>(材料費) | 関根　匡<br>(ブラウンチップ) |
| 沖縄の文化を体感しよう～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てみませんか。沖縄と東北やいわきとの意外な関係も学べます。※三線はお貸しします。 | 1/17(土)<br>1/24(土)<br>1/31(土)<br>9:30～11:30 | 3 | 成人 | 10名 | 無料 | 佐々木徹郎<br>(琉球古典音楽野村流三線師範) |
| サークル体験講座「はじめてのウクレレ教室」 | 初心者向けの講座です。ウクレレの基礎を学び、弦楽器の音色の素晴らしさを味わってみませんか。サークルの体験講座です。あなたも仲間に加わりませんか。 | 10/14(火)・10/28(火)<br>11/11(火)・11/18(火)<br>10:00～12:00 | 4 | 成人 | 10名 | 無料 | 専門講師 |

## 大野公民館　☎33-2722　〒979-0216　四倉町玉山字林崎５

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| シニア女性のためのキックボクササイズ | 50代以上の女性を中心に人気が高まっているキックボクシングの動作を取り入れた新しいエクササイズです。楽しくストレス解消と筋力アップしましょう。 | 10/29(水)<br>11/12(水)<br>11/26(水)<br>13:30～15:00 | 3 | 女性 | 12名 | 教材費あり | 山崎　陽一<br>(マウントケープSFC) |
| 職人から学ぶおにぎり作り | お弁当・お惣菜大賞で最優秀賞を受賞した技術に触れて、一味違うおにぎりを作ります。職人から美味しさの秘訣を学んでみませんか。 | 11月13日(木)<br>10:00～11:30 | 1 | 成人 | 12名 | 1,000円<br>(材料費) | マルト商事<br>専門講師 |
| 大人も知りたいドローン操縦体験 | テレビ撮影や災害救助現場などで活躍しているドローン。その基本的な操作方法を体験し、ドローンによって変わる未来を学びます。 | 10月14日(火)<br>13:30～15:30 | 1 | 成人 | 12名 | 無料 | 鈴木　摩耶<br>(福島工業高等専門学校) |

## 大野公民館　☎33-2722　〒979-0216　四倉町玉山字林崎５

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 土曜日はフィットネス①ダンスパーティーエクササイズ | 80年代ヒット曲メドレーに乗って全員で踊るエクササイズです。さあ貴方はダンシングレディ。会場をダンスフロアにして爽やかにシェイプアップしましょう。 | 10/4(土)・10/18(土)<br>11/1(土)・11/15(土)<br>10:00～11:30 | 4 | 女性 | 15名 | 無料 | 末永　美紀<br>(Dance club Jiff) |
| 土曜日はフィットネス②ヨガティス | ヨガとピラティスを合体した新しいエクササイズメソッドです。柔軟性アップとインナーマッスル強化で、しなやかにボディメイクしませんか。 | 10/11(土)・10/25(土)<br>11/8(土)・11/22(土)<br>10:00～11:30 | 4 | 成人 | 15名 | 無料 | 坂本由紀子 |
| 睡眠の質を高めるアプローチ | 効果的な睡眠方法を２人の講師から学びます。１回目は健活体操と講話、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月18日(火)<br>12月2日(火)<br>13:30～15:30 | 2 | 成人 | 12名 | 500円<br>(教材費) | 明治安田専門講師<br>佐藤亜衣子<br>(Private Salon Rodia) |
| STOP安静！骨を丈夫にする運動療法 | 骨粗しょう症をテーマに、安静の健康リスクを軽減する方法をプロフェッショナルにサポートします。医療相談と健康測定を行い、最新の運動療法を紹介します。 | 12月13日(土)<br>10:00～11:30 | 1 | 成人 | 16名 | 無料 | いわき湯本病院地域貢献プロジェクト |
| 家庭で楽しむ地中海料理 | 健康的な食事スタイルとして世界遺産に登録された地中海料理。ポルトガル、ギリシャ、クロアチアの家庭料理を作り、太陽の恵みを楽しんでみませんか。 | 10月～12月<br>第4木曜日<br>10:00～12:00 | 3 | 成人 | 12名 | 2,500円<br>(材料費) | 堀　慶子 |
| 四倉フィールドワーク①長隆寺の旧国宝 | 長隆寺を地元の歴史ガイドと歩いて訪れ、旧国宝「木造地蔵菩薩立像」を特別見学し、玉山にある雨乞いの一本杉に立寄ります。<br>※車両移動、特別見学のみ参加はできません。 | 10月17日(金)<br>13:30～16:00 | 1 | 成人 | 15名 | 保険料あり | 馬上　喜好<br>(郷土歴史研究家) |
| 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月7日(金)<br>13:30～16:00 | 1 | 成人 | 15名 | 保険料あり | 馬上　喜好<br>(郷土歴史研究家) |
| 四倉フィールドワーク③いわき四倉風力発電所見学 | 2024年12月に稼働開始した風力発電所を見学し、発電所の仕組みや技術開発について理解を深めます。※現地、集合解散です。 | 10月7日(火)<br>13:30～15:30 | 1 | 成人 | 15名 | 無料 | (株)北拓<br>福島支店 |
| 四倉フィールドワーク④大野の美景でスマホ撮影レッスン | 施設周辺の自然景観や歴史スポットを訪れ、プロのカメラマンから写真撮影が上手になるポイントやコツを学びます。<br>※スマートフォンは各自持参です。 | 10月8日(水)<br>13:30～16:30 | 1 | 成人 | 10名 | 無料 | 樫村　恭平<br>(カメラのカシムラ) |
| 実は身近な存在放射線 | いわき市における放射線量測定の取り組みを紹介します。簡単な知識、現在の測定方法、震災後14年経った今の状況等について一緒に学びましょう。 | 10月10日(金)<br>10月31日(金)<br>13:30～15:30 | 2 | 成人 | 12名 | 無料 | 福島県環境放射線センター |
| みんなで脳活！健康まあじゃん | 頭脳スポーツとして幅広い世代に人気が高まっている健康まあじゃんを体験します。勝負師となり頭をフル回転してみませんか。※初心者の方が対象です。 | 10/16(木)・10/30(木)<br>11/6(木)・11/20(木)<br>13:30～15:30 | 4 | 成人 | 15名 | 2,000円<br>(教材費) | NPO法人健康まあじゃん・いわき<br>明治安田専門講師 |
| 書道家から学ぶペン字 | 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。 | 11月10日(月)<br>11月17日(月)<br>13:30～15:30 | 2 | 成人 | 12名 | 無料 | 遠藤　櫻春<br>(櫻春書道教室) |
| ヨーロッパのパンづくり | 個性あふれるドイツのラウゲンブロート、フランスのシャンピニオン、スウェーデンのセムラを作ります。自宅ベーカリーをレベルアップして楽しみましょう。 | 10月～12月<br>第４火曜日<br>13:30～16:30 | 3 | 成人 | 9名 | 材料費あり | 佐々木真生 |

## 小川公民館　☎83-2168　〒979-3124　小川町上小川字下广門44-2

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 楽しいヴォーカリズム | 楽譜が読めなくてもOK。正しい発声法を学び歌うことで、ストレスを解消しながら元気な体と張りのある声を目指します。※開講日は10/21(火)です。 | 10月～12月<br>第1・3火曜日<br>10:00～11:30 | 5 | 成人 | 15名 | 無料 | 貞本　正隆<br>(ボイストレーナー) |

## 小川公民館　☎83-2168　〒979-3124　小川町上小川字下广門44-2

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ウクレレを始めよう♪ | ウクレレ初心者を対象に、基本的な演奏方法を学びます。ハワイアンな気分を味わってみませんか。ウクレレ所有の有無を明記してください。※開講日は10/17(金)です。 | 10月～12月 第1・3金曜日 10:00～12:00 | 5 | 成人 | 12名 | 500円(教材費) | 速水　春雄 |
| 手作りキムチ教室 | いわき産白菜を使った自家製キムチを作ります。美味しさの秘訣を教わって、お家でも作れるようになりませんか。 | 1月15日(木) 10:00～12:00 | 1 | 成人 | 12名 | 1,000円(材料費) | 新妻ゆき子 |
| 心華やぐ季節のインテリア作り | 木の実やプリザーブドフラワーを使い、クリスマスやお正月用のインテリアを個性豊かに表現してみませんか。 | 10月～12月 第3水曜日 10:00～12:00 | 3 | 成人 | 12名 | 5,000円(教材費) | 古川　好 |
| ヨガで動けるからだづくり【平日開催】 | ヨガの基本の動きで体幹を鍛えてバランスを整え、いつまでも元気で動ける体を目指します。初心者から参加できます。※開講日は10/22(水)です。※土曜開催との重複申込不可。 | 10月～12月 第2・4水曜日 10:00～11:30 | 5 | 成人 | 20名 | 無料 | 中山　麻理 |
| ヨガで動けるからだづくり【土曜開催】 | ヨガの基本の動きで体幹を鍛えてバランスを整え、いつまでも元気で動ける体を目指します。初心者から参加できます。※平日開催との重複申込不可。 | 10/18(土)・11/1(土)・11/15(土)・11/29(土)・12/13(土) 10:00～11:30 | 5 | 成人 | 20名 | 無料 | 中山　麻理 |

## 川前公民館　☎84-2003　〒979-3202　川前町下桶売字久保田122-3

申込期限：9月5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| かわまえ天体ショー | 10月の星空は、天体観望に適した時期を迎えます。今回は土星や海王星、夏の大三角と天の川、アンドロメダ銀河や星団など12天体を見ます。 | 10月18日(土) 17:30～20:30 | 1 | 小学生以上 | 15名 | 無料 | 小沼　孝典 |
| マイナス10歳若返り！表情筋エクササイズ＆椅子ヨガ | お顔のたるみ、しわを加齢によるものだと諦めず、顔の表情筋を身体とともに動かし、アンチエイジングに取り組みましょう！ | 10/27(月)・11/17(月) 12/22(月)・1/26(月) 2/16(月) 10:00～11:30 | 5 | 成人 | 15名 | 無料 | 鈴木ひろみ |
| 味噌づくり～手前味噌を作る～ | 大豆や麹を使った本格的な無添加の味噌づくりに挑戦します。自分の手で仕込み、作り上げた達成感を味わえる手前味噌の魅力を体験してみませんか。 | 10月29日(水) 14:00～16:00 | 1 | 成人 | 10名 | 材料費あり | 熊谷智江子 |
| かわまえ甘味処 | 地元に伝わる小豆などを使った素朴で美味しい和菓子作りを体験しながら、川前町の食文化に触れます。 | 11月13日(木) 11月27日(木) 10:00～12:00 | 2 | 成人 | 10名 | 材料費あり | 矢内　照子 |
| じゅうねんを使ったぼた餅づくり | 今年収穫したじゅうねん(エゴマ)を使ったぼた餅作りを体験します。調理や試食を通して、川前町で栽培される伝統野菜・じゅうねんの魅力に触れます。 | 12月4日(木) 10:00～12:00 | 1 | 成人 | 10名 | 材料費あり | 境　けさ子 |

## 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)

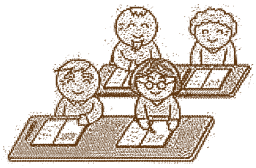
申込期限：9月5日(金)
(当日消印有効)

| 講座名 | 主な内容 | 実施日時 | 回数 | 対象 | 定員 | 費用 | 講師名 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IH×ポリ袋で簡単パンづくり | ポリ袋で生地を練ってフライパンで焼き上げる「ポリ袋パン」を作ります。IHクッキングヒーターの上手な使い方を学びながらパン作りに挑戦してみましょう。 | 12月10日(水) 9:30～12:00 | 1 | 成人 | 8名 | 無料 | 渡邉　貴子<br>蛭田　真弓<br>(東北電力ホームアドバイザー) |
| 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10月16日です。 | 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) | 藤井ゆか里 |
| うちの満菜みそ汁＆スープ | 野菜を一つのお椀でおいしく食べられる、おかずにもなる具沢山みそ汁やスープの作り方を教えていただきます。栄養がしっかりとれて、毎日食べたくなる味をおうちごはんでどうぞ！ | 10/27(月)・12/22日(月) 1/26(月)・2/17(火) 10:00～12:00 | 4 | 成人 | 8名 | 3,000円(材料費) | 堀　慶子 |

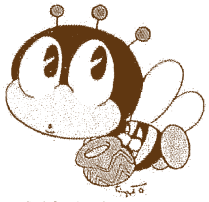
市民講座のほかにも、このような学びの機会があります

# 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。

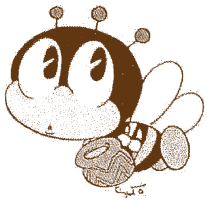
**講師の探し方**　：　公民館にご相談ください。なお、講師の情報は、生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」の「市民講師」のページや、「いわきまなびあいバンク」ホームページからも確認することができます。

いわきまなびナビ

**講師への謝礼金**　：　市が負担します。（予算に限りが有。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ますと、「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。

## いわき市生涯学習プラザ

☎37-8888 〒970-8026 平字一町目１番地 ティーワンビル４、５階

プラザでは、一年を通して様々な講座を開催しています。
講座開始の前月１日（ただし１月は４日）～20日（休館日の場合は翌日）に、講座の申込みを受け付けています。
講座内容・申込方法などの詳細は、プラザ公式ホームページ「募集講座のご案内」又は、お近くの支所や公民館等のチラシをご確認の上、お申し込みください。

「プラザ公式 HP」