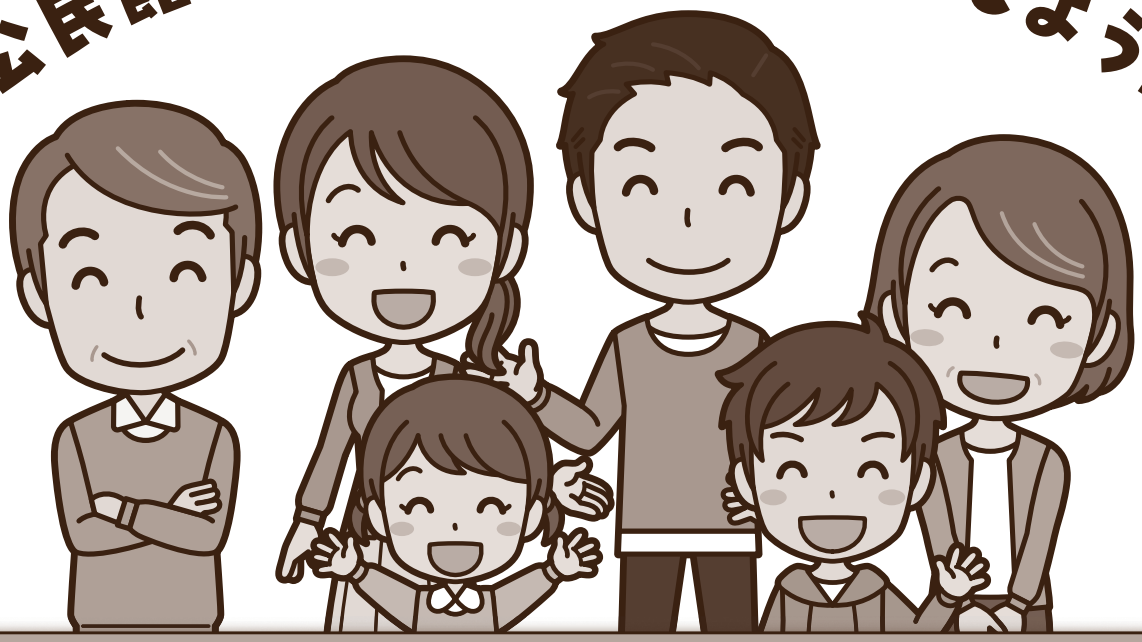
令和８年度　後期

いわき市立公民館
市民講座のご案内

公民館で、学ぼう、語ろう、行動しよう！



お申し込み方法

【Ａ講座】の申込方法は３頁、【Ｂ講座】の申込方法は４頁～６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～28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。

※電子申請を初めて利用される方は、新規登録アカウント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。

いわき市

目　次

地　区　名	公民館名	A講座	B講座
申込方法		3頁	4頁～6頁
【平】	中央公民館	－	6頁～7頁
	豊間公民館	－	7頁
	高久公民館	－	7頁～8頁
	夏井公民館	－	8頁
	草野公民館	－	8頁～9頁
	赤井公民館	－	9頁～10頁
	飯野公民館	－	10頁
	中央台公民館	－	10頁
	平窪公民館	－	11頁
	神谷公民館	－	11頁～12頁
【小名浜】	小名浜公民館	－	12頁～13頁
	江名公民館	－	13頁
	泉公民館	－	13頁
	渡辺公民館	－	14頁
	鹿島公民館	－	14頁～15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～18頁
	山田公民館	－	18頁～19頁
	川部公民館	－	19頁
	田人公民館	－	20頁
【常磐・遠野】	常磐公民館	－	20頁
	磐崎公民館	－	21頁
	藤原公民館	－	21頁～22頁
	上遠野公民館	－	22頁
	入遠野公民館	－	22頁～23頁
【内郷・好間・三和】	内郷公民館	－	23頁
	好間公民館	－	23頁～24頁
	三和公民館	3頁	24頁
【四倉・小川・川前・久之浜・大久】	四倉公民館	－	25頁
	大浦公民館	－	25頁
	大野公民館	－	26頁
	小川公民館	－	27頁
	川前公民館	－	27頁
	久之浜公民館	3頁	28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、下記に掲載しています。
■申込受付日：令和８年９月３日（木）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（金）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。
　◆受講できる方は申込者のみとなります。（代理での受講はできませんのでご注意ください。）
　◆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、市教育委員会の生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」及び公式Instagram「いわきスタディ」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。

【A講座】

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（木）～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
「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか。眠りと健康の意外な関係をご紹介します。	10月9日(金) 10月23日(金) 13:30～14:30	2	成人	20名	無料	明治安田専門講師
空き家で困らないために「住まいのエンディングノート」活用講座	近年、空き家が増加し社会問題になっています。ご家族や住まいの将来のために今のうちに何ができるのか、空き家にしない「わが家」の終活について考えてみませんか。	10月15日（木） 17:30～18:30	1	成人	20名	無料	NPO法人いわき市住まい情報センター
消費者トラブルから身を守る知恵袋講座	振り込め詐欺や悪質商法等の被害の未然防止と消費生活に関する情報や知識を深めるため、動画や契約トラブル事例を交えながら対応方法を学びます。	12月16日（水） 13:30～14:30	1	成人	20名	無料	初瀬　玲子（いわき市消費生活コーディネーター）

※ 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（久之浜・大久ふれあい館内）　受付：9月3日（木）～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。	10/13（火）・10/27（火） 11/10（火）・11/24（火） 12/8（火）・12・22（火） 10:00～11:30	6	成人	16名	無料	飯島　久江
サークル体験講座「リンパケアはまなす会」	公民館でリンパケアの活動をしているサークルといっしょに有酸素運動等を行います。ヨガマットをご用意ください。	10月2日（金） 10月16日（金） 14:00～15:30	2	成人	10名	無料	門馬　朝子
目指せ歌うまボイストレーニングの基本	横隔膜呼吸や腹式呼吸、体全体で発声する技術を学ぶ講座です。歌うまを目指します。	10/16（金） 10/30（金） 11/20（金） 10:00～11:30	3	成人	10名	無料	岡森　綾子
笑いヨガ	笑いの健康体操、笑いヨガ。道具もお金もいりません。忙しい毎日に大笑いのストレッチを入れてみませんか。	10月7日（水） 10:00～11:30	1	成人	12名	無料	専門講師

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座（B講座）は、28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　受付：9月3日（木）～8:30～17:15
※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
お豆のレシピ	大豆製品を使った料理教室です。お豆のパワーでキレイも元気も叶えましょう。	10/21（水）・11/18（水） 12/16（水）・1/20（水） 10:00～12:00	4	成人	10名	3,500円（材料費）	堀　慶子

「往復ハガキ」または「電子申請」でお申し込みいただく【Ｂ講座】のご案内

●【Ｂ講座】は、６頁～２８頁に掲載しています。

■申込期間：令和８年８月３日（月）～９月４日（金）

■申込期限：令和８年９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。））

※なお、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。

◆電子申請の申込方法

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、画面にある「電子申請」の URL をクリックする。

いわきまなびナビ
２次元コード

★電子申請のURLからの流れ★

入力フォーム画面より

①初めて利用される方

新規登録アカウント登録 ⇒メールアドレスを入力⇒ アカウント登録用のメールを送信 ⇒[LoGo フォームアカウント]登録のご案内メールが届く⇒メールに送られた URL にアクセスする⇒新規登録アカウント画面から利用者情報を 入力 ⇒ 確認 ⇒ 登録 ⇒ 申請へ進む ⇒ 講座 の申込入力フォームに申請者情報を入力⇒ →確認画面へ進む ⇒ →送信 ⇒受付完了のメールが届く

（注）新規アカウント登録後は、②前回利用登録されている方の流れで申込をする。

②前回利用登録されている方

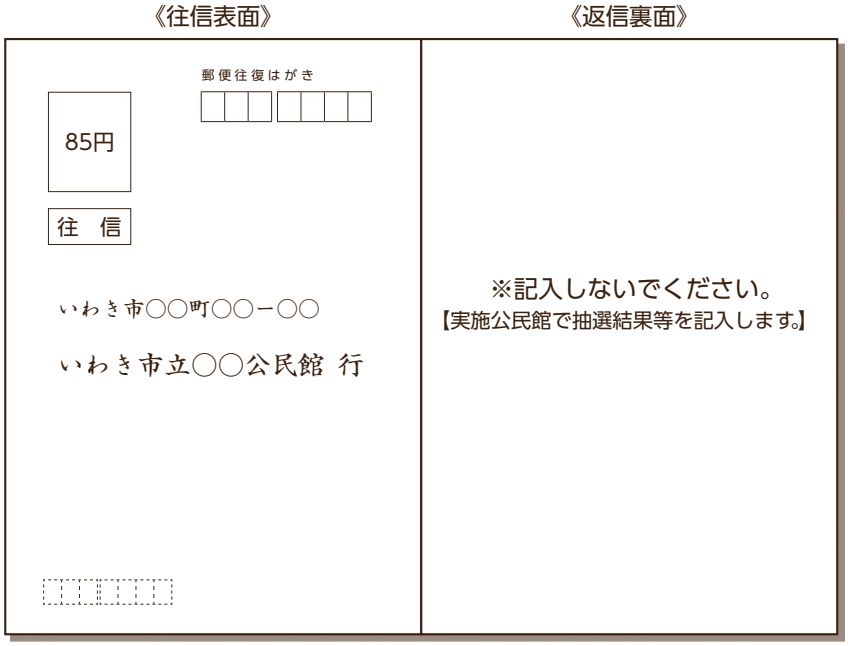
ログイン ⇒メールアドレスとパスワード（前回登録したもの）を入力⇒ ログイン ⇒認証コード（メールアドレスに認証コードが送られる）を入力する⇒ ログイン ⇒講座の申込入力フォームに申請者情報を入力⇒ →確認画面へ進む ⇒ →送信 ⇒受付完了のメールが届く

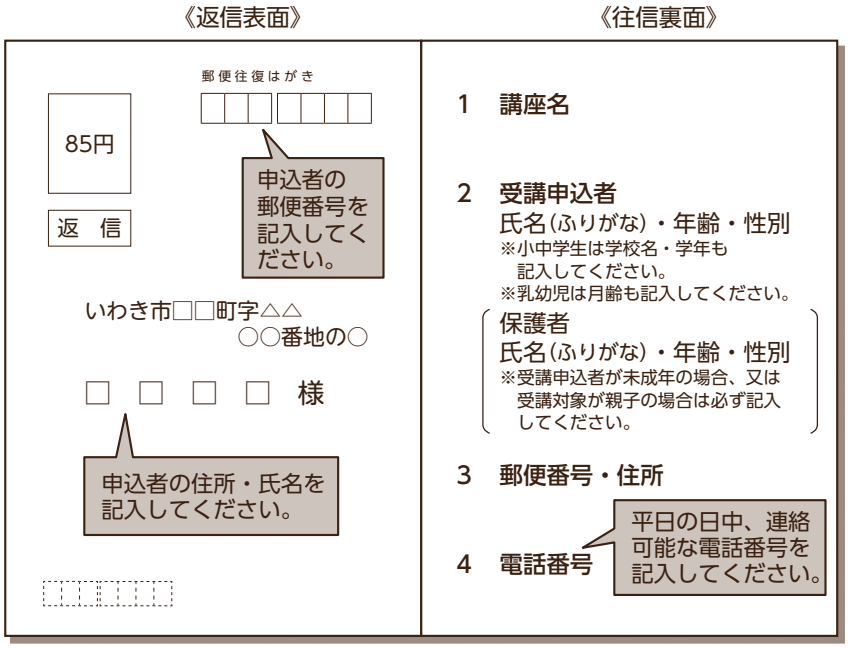
※９月末までに、実施公民館より受講可否（当選・キャンセル待ち・落選）のメールが届きます。

◆往復ハガキの申し込み方法

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、下記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。

なお、９月末日までに抽選結果が届かない場合は、実施公民館にお問い合わせください。

■**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。

■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。
◆受講できる方は申込者のみとなります。(代理での受講はできませんのでご注意ください。)
◆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、市教育委員会の生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」及び公式Instagram「いわきスタディ」などで掲載する場合があります。

【B講座】

中央公民館　☎22-5431　〒970-8026　平字堂根町1-4（文化センター内）　申込期限：9月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
♪児童合唱♪ ♪♪みんなで歌い隊♪♪	合唱に興味がある。歌うことが大好き。という小学生の皆さん！♪みんなで歌い隊♪に集ったみんなと声をあわせて、すてきな時間をつくりましょう。	9/26・10/10・10/24 11/14・11/28・12/5 12/26・1/9・1/23 2/6・2/27・3/6or7 土曜日　10:00～12:00	12	小学3年～6年生	60名	無料	福島県合唱連盟いわき支部
激動のいわき幕末史 ～安藤信正を中心に～	安藤信正(磐城平藩主、江戸幕府老中)や片寄平蔵(いわきの石炭産業の父)、新島襄(同志社大学創立者)などを取り上げ、江戸時代最末期のいわきの歴史を学びます。	10/15(木)・11/5(木) 11/26(木)・12/17(木) 1/21(木) 10:00～12:00	5	成人	50名	無料	夏井　芳徳 (いわき地域学会代表幹事)
磐城平藩 ～磐城平藩270年の全容～	鳥居、内藤、井上、安藤といずれも徳川将軍家の側近が納めた磐城平藩の立藩から終焉までの270年を史実をもとに全容に迫ります。	10/9(金)・11/13(金) 12/11(金)・1/8(金) 10:00～12:00	4	成人	50名	無料	上妻又四郎 (郷土歴史研究家)
【いわきの近代史】 工業都市いわき残る炭鉱記憶	1兆円超の製造品出荷額等を誇る工業都市いわきの基礎を創った炭鉱が今に残す記憶のカタチを”一山一家””勝手橋”などから解説します。	12月9日(水) 12月16日(水) 10:00～12:00	2	成人	50名	無料	小宅　幸一 (地域歴史研究者)
絶対行きたい！ 日本の聖地・パワースポット 全国の有名寺社・お祭り	講師お勧めの“日本の聖地・パワースポット・全国の有名寺社・お祭り”の具体的な魅力を紹介します。	11/12(木)・11/26(木) 12/10(木)・12/24(木) 10:00～11:30	4	成人	60名	無料	市川　友英 (秀明大学観光ビジネス学部教授)
男の味噌！	茹でた大豆の段階から味噌づくりをします。男性だけの講座です。気軽に挑戦してみてください。(老舗より取り寄せる良質の大豆、麹、塩を使用します。)出来上り３ｋｇ	11月5日(木) 14:00～16:00	1	男性	8名	3,500円 (材料費)	坂本由紀子
男性のためのやさしいヨガ入門	１０月の木曜午前中はヨガ。ゆっくりとした動きで身体をほぐし、腰痛改善や柔軟性向上を目指します。ガチガチの体を改善して、軽やかな身体をつくりましょう。	10/1(木)・10/8(木) 10/15(木)・10/22(木) 10/29(木) 10:00～11:30	5	男性	16名	無料	坂本由紀子
はじめてのバレエ・レッスン	素敵な音楽に合わせて、憧れのバレエ体験をしてみませんか。体が硬くても大丈夫。ストレッチで体をしっかりほぐしてから、簡単な振付のバレエを楽しみましょう。	10/7(水)・10/21(水) 11/4(水)・11/18(水) 12/2(水) 14:00～15:30	5	女性	15名	700円 (教材費)	和田絵美里
サークル体験講座 【太極拳大空の会】	毎週月曜日に文化センターで太極拳のサークル活動をおこなっています。ゆったりゆっくり体を動かしてみませんか。まずは、体験から始めましょう。	10/19(月)・11/2(月) 11/9(月)・11/16(月) 12/7(月)・12/14(月) 10:00～11:30	6	成人	15名	無料	木藤古藍子
未来への身支度 ～前向きな終活ガイド～	終活は「これからの人生をよりよくするための活動」後悔しないために、何をどうすれば良いのか一つひとつ解説。気力・体力がある「今」から始めましょう。	12月4日(金) 12月18日(金) 10:00～11:30	2	成人	40名	無料	飯田　教郎
自分にご褒美☆ 暮らしを彩るアロマクラフト	アロマオイルを用いた心と体が喜ぶクラフトづくりをしましょう。アロマの効能を活かして、暮らしを豊かにしませんか。	11/25(水) 12/9(水) 12/23(水) 14:00～15:30	3	女性	15名	3,000円 (教材費)	立原めぐみ
親子でマジック体験	簡単で不思議なマジックを基礎から優しく指導します。マジックに興味がある方、気軽にご参加ください。パフォーマンスもお楽しみに。	11月28日(土) 10:00～12:00	1	小学生と保護者	10組	教材費あり	猪狩　修 (レオ)
にこにこ親子♪ あそびと食の知育術	お子さんに良い刺激を与える知育おもちゃをママの手で作って、親子で楽しく遊びましょう。 かしこくなる育脳フリカケも作ります。	10/14(水) 11/11(水) 12/9(水) 10:00～11:30	3	1・2歳児と保護者	12組	1,000円 (教材費)	渡部裕美子

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
パパと遊ぼう【クリスマス編】	父子で一緒に工作をしたり、音楽に合わせて体を動かしてスキンシップを図りましょう。お子さんとの絆を深めながら、楽しい週末を過ごしませんか。	12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
「もしも」の時に慌てない！護身術講座	もしもの時、あなたの身を守る準備はできていますか。犯罪が多発している世の中です。誰でも簡単にできる護身術を学びます。	1月22日(金) 14:00～15:30	1	成人	20名	無料	加藤　優幸 (磐城合気乃道)

豊間公民館　☎39-2938　〒970-0224　平豊間字洞120

申込期限：9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 第2金曜日 9:15～12:00	5	男性	12名	5,000円 (材料費)	大町　達夫
三線の演奏体験をしよう！	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。	11/11(水)･11/18(水) 11/25(水)･12/2(水) 12/9(水) 18:30～20:00	5	成人	12名	無料	佐々木徹郎 (琉球古典音楽野村流三線師範)
簡単！スロトレ体操	イスなどを利用しながら、ゆっくり体を動かす簡単な体操です。誰でもできるストレッチで、筋力をアップして健康な生活を送りましょう。	1/21(木)･1/28(木)･ 2/4(木)･2/18(木)･ 2/25(木) 10:00～11:30	5	成人	12名	無料	飯島　久江
パステルアート教室	パステルを削り、指で描く心和むアートです。柔らかい光や風などを表現しやすく、絵の苦手な方でもすてきな作品に仕上がります。	10月～12月 第2火曜日 10:00～12:00	3	成人	12名	1,000円 (教材費)	菜花　厚子
一閑張りに挑戦しよう！	江戸時代からの技法で和紙と柿渋を用いた「一閑張り」をカゴ作りを通して学びます。自分オリジナルのカゴバッグを作りましょう。	10月～11月 第1･3木曜日 9:30～11:30	4	成人	12名	7,500円 (教材費)	鈴木　富子
簡単手前味噌づくり①	圧力鍋で簡単に味噌を作ってみましょう。 お持ち帰りは、2kg程度です。 ※②との重複申込不可	12月2日(水) 10:00～12:00	1	成人	12名	2,000円 (材料費)	堀　慶子
簡単手前味噌づくり②	圧力鍋で簡単に味噌を作ってみましょう。 お持ち帰りは、2kg程度です。 ※①との重複申込不可	12月9日(水) 10:00～12:00	1	成人	12名	2,000円 (材料費)	堀　慶子
お正月飾りを作ろう！	ドライフラワーなどを使って、おしゃれなお正月用のリースを作ります。素敵な作品で、晴れやかに新年を迎えましょう。	12月4日(金) 10:00～12:00	1	成人	12名	3,500円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)
フライパンでお手軽パン作り	オーブンを使わずフライパンで作るパン作りです。発酵不要のパンや発酵させるパンを手軽に作ってみませんか。発酵させてる間に手作りジャム作りにも挑戦します。	1月19日(火) 1月26日(火) 9:30～12:30	2	成人	12名	2,000円 (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
珈琲豆処TAKAKU	珈琲豆の産地や焙煎の仕方による味わいの違いを知り、美味しい淹れ方を学び、自分好みの一杯を見つけてみませんか。	10月1日(木) 10月8日(木) 13:30～15:30	2	成人	18名	800円 (材料費)	関根　匡 (ブラウンチップ)
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。	10/3(土)･10/10(土) 10/17(土)･10/24(土) 10/31(土) 9:30～11:30	5	成人	12名	無料	佐々木徹郎 (琉球古典音楽野村流三線師範)
カタリーヌフラワー教室～フラワーアレンジメント編～	抗菌･消臭･抗ウイルスなどの効果があるハイブリッド触媒®「ラーフエイド」加工が施された造花を使用するフラワーアレンジメント教室です。	10月9日(金) 9:30～11:30	1	成人	8名	2,500円 (教材費)	高橋　敬子
カタリーヌフラワー教室～手作り人形編～	抗菌･消臭･抗ウイルスなどの効果があるハイブリッド触媒®「ラーフエイド」加工が施された造花で可愛らしい人形(ポーリーン♡ベル/車内や部屋のインテリア用)を作る教室です。	11月12日(木) 9:30～11:30	1	成人	8名	2,500円 (教材費)	高橋　敬子
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。	10/13(火) 10/20(火) 10/27(火) 9:30～11:30	3	成人	10名	無料	松本　経寿 (鶴松造園)

高久公民館　☎39-2009　〒970-0221　平下高久字水門100-1

申込期限：9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
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。	10月16日(金) 10月23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。	10/30(金) 11/6(金) 11/13(金) 9:30～11:30	3	成人	8名	4,000円 (教材費)	佐々木崇志 (佐々木刃物店)
あんフラワーケーキ教室	白あんで作る食べられるお花「あんフラワーケーキ」のレッスン教室です。華やかで可愛いあんフラワーの魅力を体験しませんか。	11月27日(金) 9:30～11:30	1	成人	10名	1,500円 (材料費)	近野　沙織
バラ入門	バラの種類・育て方・剪定の仕方を学び、日頃の疑問にも答えながら、バラの豊潤さを味わう講座です。 ※２回目の会場はフラワーセンターで現地集合・現地解散です。	12月2日(水) 12月9日(水) 9:30～11:30	2	成人	20名	600円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)
市民のための野菜の時間(春・夏準備編)	自分で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、家庭菜園の日頃の悩みを解消する座学の講座です。	1月15日(金) 1月29日(金) 9:30～11:30	2	成人	20名	無料	福島県いわき農林事務所職員
スローエアロビック教室	体力に自信のない方でも頑張らずにできる体幹コンディショニングエクササイズです。音楽に合わせて体幹をほぐし、姿勢を整え、脳フィットネスを高めてみませんか。	1/7(木)・1/14(木) 1/21(木)・1/28(木) 2/4(木)・2/18(木) 13:30～15:30	6	成人	15名	無料	吉田　美保
サークル体験講座「着付け教室/秋桜会」	毎月第１・３水曜日に高久公民館で活動しています。年齢を問わず一緒に着付けを楽しむ仲間を募集しています。まずは見学・体験から。※着物がなくても大丈夫です。	10月7日(水) 10月21日(水) 10:00～12:00	2	成人	10名	無料	杉浦その子

夏井公民館　☎34-2353　〒970-0107　平荒田目字高原16

申込期限：9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
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。	10/26(月) 11/9(月) 11/30(月) 14:00～15:30	3	成人	10名	4,000円 (教材費)	専門講師
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お持ちください。	10月～12月 第1・4木曜日 9:30～11:30	6	60歳以上	20名	850円 (教材費)	椎名　忠人 (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。	10/23(金)・11/27(金) 12/25(金)・1/29(金) 2/26(金) 14:00～15:30	5	男性	15名	保険料等あり	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)
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。	11/9(月)・12/14(月) 1/18(月)・2/8(月) 10:00～11:30	4	成人	18名	無料	蛭田　優子 蛭田　里実
わくわく陶芸教室	土から形づくりをして高台を削り出すなど陶芸の基礎を学び、自分だけの器を作ります。	1/9(土) 1/16(土) 2/27(土) 10:00～12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋　苑子 (陶芸家)
大人の健康ステップアップ教室	人生100年時代、毎日を笑顔で過ごすための最高の相棒は「健康」です。セルフチェックや健康講話により、日々の生活習慣をアップデートしてみませんか。	11/20(金) 12/18(金) 1/22(金) 14:00～15:30	3	成人	15名	無料	平地区保健福祉センター保健師
戊辰戦争・磐城平での戦い	慶応4年に磐城平藩が新政府軍の攻撃を受けた際、戦いに臨んだ藩士たちの姿に思いを巡らせ、地域の歴史への関心や理解を深めます。	10月～2月 第4木曜日 14:00～15:30	5	成人	20名	無料	夏井　芳徳 (いわき地域学会代表幹事)
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、解散です。	12月23日(水) 13:30～15:30	1	成人	20名	無料	いわき芸術文化交流館職員

草野公民館　☎34-2036　〒970-0112　平泉崎字向原28-1

申込期限：9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	ミニ運動会やお店屋さんごっこ等、広い室内で思い切り体を動かして親子のふれあいを深めましょう。就園前のお子様の集団生活への準備をサポートします。※開講日は10月15日(木)です。	10月～2月 第1・3木曜日 10:00～11:30	8	2・3歳児と保護者	10組	1,500円 (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 第4金曜日 9:30～11:30	4	成人	30名	無料	山椒家小粒

草野公民館　☎34-2036　〒970-0112　平泉崎字向原28-1

申込期限：9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
草野地区周辺における合併の歴史	今年10月にいわき市制60周年を迎えます。草野地区を含む周辺の合併の歴史について、さまざまな視点から解説します。	10月～12月 第1水曜日 10:00～12:00	3	成人	30名	無料	小宅　幸一 (地域歴史研究者)
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、幾何学模様の「こぎん刺し」を体験する講座です。※初めて受講される方を優先します。	10月26日(月) 11月9日(月) 9:30～11:30	2	成人	15名	教材費あり	専門講師
親子で楽しむ工作教室	ペットボトルを使って、クリスマスにぴったりな雪だるまのランプづくりに挑戦します。親子で楽しい思い出をつくりましょう。	12月19日(土) 10:00～11:30	1	小学生と保護者	10組	教材費あり	渡部裕美子
太極拳はじめの一歩	ゆったりと呼吸に合わせ滑らかに動く太極拳は、年齢を問わず健康維持にも最適です。少しだけ太極拳の世界を体験してみませんか。初めての方大歓迎です。	11月14日(土) 11月28日(土) 13:30～15:30	2	成人	15名	無料	箱﨑　京子
チェアビクスdeめざせ健康美！	椅子を使った手軽なエクササイズです。有酸素運動や筋トレ、ストレッチなど、自分のペースで健康美をめざしましょう。	10月～12月 第2・4木曜日 13:30～15:30	6	成人	20名	無料	飯島　久江
街なか散歩で彫刻めぐり	ぶらぶら散歩しながら、街角に佇む彫刻を楽しんでみませんか。学芸員が詳しく解説します。美術館周辺といわき駅周辺の２つのコースに分けて開催します。※現地集合、解散です。	10月16日(金) 10月30日(金) 10:00～11:30	2	成人	10名	無料	市立美術館学芸員
はじめてのアロマキャンドル	アロマの効能について学びながら、初心者向けのシンプルなアロマキャンドルを2種類作ります。	1月14日(木) 1月28日(木) 13:30～15:00	2	成人	10名	2,000円 (教材費)	星野　優子
冬野菜で漬物づくり	冬に旬を迎える白菜や大根を使って、簡単で美味しいキムチなどの漬物を作ってみませんか。	12月1日(火) 12月22日(火) 9:30～11:30	2	成人	12名	材料費あり	堀　慶子

赤井公民館　☎23-7755　〒979-3131　平赤井字田町24-5

申込期限：9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
おやこでワクワク教室	かんたんなモノづくりやリズム体操をとおして親子でふれあいましょう。子育ての悩みも気軽に相談できます。	10/16(金)・11/20(金) 1/15(金)・2/5(金) 3/5(金) 10:00～11:30	5	1歳～3歳児と保護者	10組	1,000円 (教材費)	渡部裕美子
あなたもパン職人Ⅱ！	パン生地の感触を手で感じながらおいしいパンづくりをしましょう。	10月～2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
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。	10/5(月)・10/19(月) 11/2(月)・11/16(月) 12/7(月) 13:30～15:00	5	女性	15名	無料	渡邉　匡子
秋の寄せ植え教室１	季節に合わせた寄せ植えづくりをします。植物の管理の仕方も学べます。※寄せ植え教室2との重複申し込みはできません。※会場は中平窪にある(有)磐植で、現地集合、解散です。	10月23日(金) 13:30～15:00	1	成人	10名	3,000円 (教材費)	平山あや子
秋の寄せ植え教室２	季節に合わせた寄せ植えづくりをします。植物の管理の仕方も学べます。※寄せ植え教室1との重複申し込みはできません。※会場は中平窪にある(有)磐植で、現地集合、解散です。	10月30日(金) 13:30～15:00	1	成人	10名	3,000円 (教材費)	平山あや子
お菓子ラボⅡ/A	ケーキを中心にしたお菓子作りを学びます。楽しく美味しいお菓子を作りましょう。	10/28(水)・11/25(水) 1/27(水)・2/24(水) 9:30～12:00	4	成人	12名	4,400円 (材料費)	峰　貴代子
初めて知ったいわきの歴史～いわきの古墳～	赤井地区や夏井川周辺に所在する有名無名の古墳を探っていきます。	12月1日(火) 10:00～11:30	1	成人	24名	無料	樫村　友延
男の料理教室(肉料理編)	ご飯やおかずなど、主に肉を使った料理を作ります。楽しく、おいしく作りましょう。	10/3(土)・11/7(土) 12/5(土)・1/9(土) 2/6(土) 10:00～12:00	5	男性	12名	6,000円 (材料費)	田村佳奈美
篆刻(てんこく=印づくり)	中国から伝来したオリジナルの印を楽しく作りましょう。	10月30日(金) 9:30～12:00	1	成人	15名	1,200円 (教材費)	三瓶　真二
楽しいペーパークラフト	蓮紙を使って、蓮の花を作りましょう。初心者の方大歓迎です。	10月8日(木) 10:00～11:30	1	成人	20名	1,000円 (教材費)	瓜田　浩子

赤井公民館　☎23-7755　〒979-3131　平赤井字田町24-5

申込期限：9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
日本遺産物語～かさましこ～焼き物の里へ	１回目は「登り窯」が数多く点在する益子焼と笠間焼の関係を探る座学、2回目は現地探訪となります。	12月12日(土) 10:00～11:30 12月19日(土) 7:30～17:30	2	成人	30名	8,500円 (バス代、見学代等含む)	専門講師
日本遺産物語～北総四都市:成田山新勝寺と門前町を訪ねる～	１回目は江戸時代から続く「成田山新勝寺」詣での歴史の座学、２回目は現地で新勝寺と門前町まで探訪します。	2月20日(土) 10:00～11:30 2月27日(土) 7:30～17:30	2	成人	30名	9,000円 (バス代、見学代等含む)	専門講師

飯野公民館　☎23-7748　〒970-8032　平下荒川字中剃47－1

申込期限：9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(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。	10/9(金)・11/13(金) 12/11(金)・1/8(金) 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。	11/11(水)・12/23(水) 1/27(水)・2/24(水) 10:00～12:00	4	成人	12名	材料費あり	堀　慶子
ゲームで学ぼうプログラミング	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。	12月24日(木) 12月25日(金) 10:00～12:00	2	小学3年生以上	10名	無料	小林　克雄 (福島夢科学)
スマホで支払いはじめてのキャッシュレス講座	スマホの基本操作、ID・パスワード作成、アプリ、PayPayの会員登録、支払方法まで学びます。	10月～12月 第1・3金曜日 13:30～15:30	6	成人	20名	900円 (教材費)	椎名　忠人 (平中町ＰＣ教室アクション)
春を呼び込むフラワーアレンジ	素敵なフラワーアレンジで、お部屋に春を呼び込みましょう。1回に1つ作品を作ります。	1月19日(火) 2月16日(火) 13:30～15:30	2	成人	10名	3,000円 (教材費)	落合　陽子
干支の小物づくり	来年は未年。干支の小物を作ってお部屋に飾り、福を呼び込みましょう。	12月15日(火) 13:30～15:30	1	成人	10名	1,000円 (教材費)	瓜田　浩子
健脚・活脳エクササイズ	いつまでも自分の足で歩くための機能改善体操と、脳活性化を目的としたエクササイズです。	10/8(木)・10/22(木) 11/12(木)・12/10(木) 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	手塚　幸恵

中央台公民館　☎28-6800　〒28-6800　中央台飯野四丁目5-1

申込期限：9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
足・脚♪元気UP体操Ⅳ	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。	11～12月 第2・4水曜日 13:30～15:00	4	60歳以上	30名	保険料あり	七海多美子
そば打ち教室	挽きたて、打ち立て、ゆでたての手打ちそばの基本を学びましょう。 ※11/24(火)はお休みです。	11月～12月 毎週火曜日 9:30～12:30	6	成人	10名	材料費あり	吉田　雅之
腸活のウソ・ホント	腸活について科学的な根拠に裏付けられた情報をお伝えします。講義と実技(セルフ腸もみ)を予定しています。	11月5日(木) 11月19日(木) 18:30～20:00	2	成人	15名	無料	大河原一真
一次資料から読み解く磐城平藩の元文一揆	磐城平藩を揺るがした領内最大の一揆。当時の藩の記録(一次資料)を紐解き、史料批判を加えながら事件の真相を解説します。	11/4(水)・11/18(水) 12/2(水)・12/17(木) 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)
親子で楽しむまちあるき教室～高久編～	高久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しょう。 ※現地集合、解散です。	1月16日(土) 9:30～11:30	1	小学生と保護者	15名	保険料あり	田仲　桂 (いわき市文化財保護審議会委員)
生成AI初心者講座	生成AIを正しく理解し、日常生活の中で安心・安全に活用できる基礎的なリテラシーと実践力を身につけます。※スマートフォンをお持ちください。	11/7(土)・11/21(土) 12/19(土)・12/26(土) 13:30～15:00	4	成人	20名	無料	中央台みらい会議
サークル体験講座「お出掛けが楽しくなるポーチ作り」	パッチワークは実はとても簡単なんです。 お気に入りの布で貴方だけのオリジナルポーチを作ってみませんか。 ※お手持ちの裁縫道具をご用意ください。	11/11(水)・12/9(水) 9:00～11:00 11/25(水) 13:00～15:00	3	成人	10名	1,000円 (教材費)	郷ケ丘パッチワークキルトサークル
音楽の楽しみ方～クラシックを3倍楽しむ新視点～	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。	10/21(水)・11/18(水) 12/15(火)・1/27(水) 2/24(水) 14:00～16:00	5	成人	40名	無料	足立　優司

平窪公民館　☎23-9483　〒970-8008　平中平窪細田町1-1

申込期限：9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
おうちでハロウィンパーティー	今年のハロウィンは、手作り料理の家族パーティーで盛り上がりましょう。	10月3日(土) 10:00～12:00	1	親子	9組	500円 (材料費)	マルト商事 管理栄養士
手作りに挑戦！失敗しない恵方巻づくり	今度の節分は、手作り恵方巻で、無病息災を願いましょう。	1月30日(土) 10:00～12:00	1	成人	12名	500円 (材料費)	マルト商事 管理栄養士
老舗に学ぶ練り切り細工	創業大正元年、市内有数の老舗から、美しい和菓子の「匠の技」を学びませんか。	10月～12月 第2木曜日 14:00～15:30	3	成人	15名	3,000円 (材料費)	若松　晶子 (久つみ)
元気にいきいき血管講座	「血管を、元気できれいに保つにはどうしたらいいの」そんな疑問を解決しましょう。	10月28日(水) 10:00～11:30	1	成人	20名	無料	専門講師
社交ダンスでフレイル予防	「フレイル予防に効果が高い」とTVで評判。 あなたも始めてみませんか。 初心者、特に大歓迎です。	11月～12月 第1・第3水曜日 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	横山　恵子
スマホの基本とキャッシュレス体験	コロナ禍以降、急速に広まったキャッシュレス。「便利」「お得」な決済方法ですが、使いたいけど不安という方、お待ちしています。	11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	万が一の災害時、慌てず行動できるスマホの使い方を身につけましょう。	12月3日(木) 13:30～15:30	1	成人	20名	無料	SoftBank 認定講師
僕も私もイタリアン	昭和に「イタ飯」と呼ばれ、今は、すっかり日本に定着したイタリアン。 おうちでボーノ体験しませんか。	11月～2月 第2水曜日 10:00～12:00	4	成人	12名	4,000円 (材料費)	大町　達夫
「相続」は「争族」!?	終活を進める際、避けて通れない相続問題。 相続のいろはを学びましょう。	11/20(金)・12/18(金) 1/22(金) 10:00～11:30	3	成人	20名	無料	専門講師
表情筋トレーニングでアンチエイジング	表情筋を鍛えて、マイナス10歳。 若々しさを手に入れましょう。 好評につき、後期講座でも実施します。	11/6(金)・12/4(金) 1/8(金)・2/5(金) 10:00～11:30	4	成人	20名	無料	鈴木ひろみ

神谷公民館　☎34-3030　〒970-8021　平中神谷字籠田78－1

申込期限：9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～経験問わず～	トロピカルなメロディーに合わせて無理なく筋力アップとヘルシーボディへ。南国ハワイも笑顔の自分ももっと好きになるフラを一緒に踊りましょう！	11/28(土)・12/26(土) 1/23(土)・2/27(土) 13:30～15:30	4	成人	15名	保険料 あり	レイロケラニ純子 (吉田　純子)
いわきの里山めぐり	1回目は公民館で座学をし、小名浜富士(南富岡)、ガロ山(三和)、往生山(入遠野)に登ります。石城山岳会がしっかりサポートしますので安心。 現地集合、解散です。	10/7(水) 13:00～16:00 11/7(土)・12/12(土) 1/16(土) 8:00～14:00	4	成人	20名	300円 (保険料)	石城山岳会
なかよしキッズたんぽぽ組	外に広がる田園風景の中で、親子がお友達になって楽しくのびのびと遊んでみませんか。 両親そろっての参加大歓迎です。	10/14(水)・10/28(水) 11/11(水)・12/9(水) 10:00～11:30	4	未就園児と保護者	10組	1,000円 (教材費)	藤井ゆか里
落語と小噺で笑いすぎ	笑えば健康抗体爆上がり。「笑い」は身体と心の健康への効果が実証されています。 笑いすぎて10歳若返りしましょう。	10/9(金) 11/20(金) 12/18(金) 10:00～12:00	3	成人	15名	無料	山椒家小粒
誰でも弾けるフォークギター教室	初めての方、久しぶりの方、一緒にフォークギターを弾いてみましょう。 ※フォークギターはお持ちください。	11/10(火)・12/8(火) 1/12(火)・2/9(火) 13:30～15:30	4	成人	15名	1,000円 (教材費)	佐藤　亨 (フォークソング協会)
冬の星空観察	空気が澄んだ冬の星座を天体望遠で観察しよう。 ※雨天時は星座のお話です。小学生は保護者同伴です。 ※手作り望遠鏡希望者は別途3,000円。16:00～作成	12月26日(土) 17:00～19:00	1	小学生以上	10名	無料	大下　邦弘
いわきの鳴き砂教室	いわき市の砂浜は歩くと音がする「鳴き砂」があります。何で音が出るのかの仕組みを学びます。 ※豊間：はまなす公園　現地集合、解散です。	10月24日(土) 9:00～11:00	1	小・中学生と保護者	10組	無料	いわき鳴き砂を守る会

神谷公民館　☎34-3030　〒970-8021　平中神谷字籠田78－1

申込期限：9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
「ハレの日」ごはん①	普段の料理に使っている食材で、「ハレの日」を楽しむおすすめのレシピを学びます。 ※②との申し込み不可	1月9日(土) 10:00～12:00	1	成人	12名	1,500円 (材料費)	小泉　里香
「ハレの日」ごはん②	普段の料理に使っている食材で、「ハレの日」を楽しむおすすめのレシピを学びます。 ※①との申し込み不可	2月13日(土) 10:00～12:00	1	成人	12名	1,500円 (材料費)	小泉　里香
ポーセラーツで「ジュエリーボックス」を作る教室	ポーセラーツは、転写紙を使った磁器絵付がが楽しめる実用性の高いクラフトです。 作品のサンプルはQRコードで確認を。	10月17日(土) 10:00～12:00	1	成人	12名	2,500円 (教材費)	戸部　泰子
ポーセラーツで「スクエアボウル」を作る教室	ポーセラーツは、転写紙を使った磁器絵付が楽しめる実用性の高いクラフトです。 作品のサンプルはQRコードで確認を。	12月13日(日) 10:00～12:00	1	成人	12名	2,500円 (教材費)	戸部　泰子
篆刻（てんこく）自分だけの印	柔らかい石の印材に文字を彫って、オリジナルな印を作ります。 特別感がある作品が出来上がります。	12月5日(土) 9:30～11:30	1	成人	20名	1,200円 (教材費)	三瓶　真二
御朱印帳作成講座	今ブームを起こしている御朱印集め。御朱印帳を自分で作ってみませんか。 自作の御朱印帳は特別です。	12月19日(土) 9:30～11:30	1	成人	20名	700円 (教材費)	三瓶　真二
生活に役立つ筆ペン講座	暮らしの中で役立つ筆ペンを使った美しい文字の書き方を学びます。年賀状や奉加帳、のし袋書きなどが楽しくなります。	11月19日(木) 12月17日(木) 10:00～12:00	2	成人	20名	500円 (教材費)	永瀬タキ子
【サークル体験講座】篠笛を吹いてみよう	「篠笛」と聞けばお祭りの笛を想い浮かべることが多いですね。日本伝統の楽器を吹いてみませんか。 ※篠笛はお貸しします。	10/7(水)・10/21(水) 11/11(水)・11/25(水) 10:00～12:00	4	成人	10名	無料	サークル華籠桜

小名浜公民館　☎54-1890　〒971-8166　小名浜愛宕上7-2

申込期限：9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
小名浜市民セミナー	社会や家庭の中の身近な問題等について楽しく学び、視野を広げるとともに知識・教養を高めます。 ※開講日は10月19日(月)です。	10月～12月 第1・3月曜日 13:30～15:00	4	成人	30名	無料	専門講師
小名浜みなと物語３	港町として栄えた小名浜の近代の歴史や文化について学びます。	11/24(火) 12/8(火) 12/22(火) 10:00～12:00	3	成人	40名	無料	小宅　幸一 (地域歴史研究者)
親子で遊ぼう！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。	11月～2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)	藤井ゆか里
～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。 ※【金曜日コース】との重複申込不可。	10/15(木)・10/29(木) 11/12(木)・11/26(木) 12/10(木)・12/24(木) 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。 ※【木曜日コース】との重複申込不可。	10/9(金)・10/16(金) 11/6(金)・11/20(金) 12/4(金)・12/18(金) 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
世界の料理を楽しむ２	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 第２火曜日 10:00～12:00	5	成人	24名	5,000円 (材料費)	佐々木真生
働き盛りの減塩講座	働き盛りのご夫婦を対象に、生活習慣病予防や健康についての講話を聴いたり、調理の実習を行う講習です。※どちらかが働いていない場合も可	11月28日(土) 10:00～12:30	1	20代～65歳以下の夫婦	12組	無料	上遠野恭子
LaLaハートフライズ２	社交ダンスのステップを取り入れ、一人でも楽しめるダンスエクササイズを学びます。 素敵な音楽のリズムに乗って楽しくステップを踏みましょう。	10月～11月 第2・4火曜日 10:00～11:30	4	成人	15名	保険料あり	坂本小夜子
健康ウォーキング講座～姿勢・歩き方・笑顔で若々しく～	正しい姿勢と歩き方を身につけ、いつまでも自分の足で元気に歩ける体づくりを目指します。簡単なリズムウォーキングや笑顔をとりいれ、若々しく健康的な毎日につなげます。※レッスン会場は屋内です。	11月～2月 第1・3木曜日 14:00～16:00	8	成人	20組	保険料あり	鈴木ひろみ

小名浜公民館　☎54-1890　〒971-8166　小名浜愛宕上7-2

申込期限：9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
はじめてのフランス刺繍	華やかで繊細な「フランス刺繍」を基礎から学ぶ初心者向けの講座です。刺繍を通じて心を癒しながら、自分だけのオリジナル作品を作りましょう。※開講日は10月19日(月)です。	10月～2月 第1・3月曜日 10:00～11:30	8	成人	10名	教材費あり	専門講師
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月～12月 第2・4水曜日 10:00～11:30	6	女性	20名	無料	坂本由紀子
ヨガ棒でゆるっとエクササイズ	身体の柔軟性を高め、姿勢改善をサポートする「ヨガ棒」を体験します。心身をリフレッシュしながら健康的な体づくりを目指しましょう。	10/27(火)・11/10(火) 11/24(火)・12/1(火) 12/15(火) 10:00～11:30	5	成人	15名	教材費あり	香川　悦子
サークル体験講座「ジャズダンス」	小名浜公民館で活動しているジャズ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2日(金) 10月9日(金) 10:20～11:50	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」

江名公民館　☎55-7615　〒970-0311　江名字藪倉165-1

申込期限：9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
韓国グルメ	日本でも人気のある韓国の家庭料理を楽しく学びます。初回はチャプチェとチュモッパ、2回目はビビンバを作ります。	11月16日(月) 12月14日(月) 10:00～12:00	2	成人	12名	2,000円(材料費)	湯澤　ナヲ
初めてのつるし飾り	つるし飾りとは、布製の小さな細工物を糸で吊り下げて飾る伝統工芸です。作る喜び、飾る喜びを一緒に楽しみましょう。	10月～12月 第1・3木曜日 10:00～12:00	5	成人	10名	2,000円(教材費)	関根美菜子
骨盤底筋トレーニングヨガ	骨盤底筋を意識して整え、姿勢や呼吸の改善に取り組みます。無理のない動きで体の内側から安定を育む、心地よいヨガです。	10月～11月 第1・3木曜日 14:00～15:30	4	成人	12名	無料	中山　麻理
楽しいアーチェリー教室	精神を集中し、数メートル先の的を射て、点数を競う競技「アーチェリー」を体験してみませんか。※申込時に利き腕を明記してください。	11/7(土)・11/14(土) 11/21(土)・12/5(土) 12/19(土) 13:30～15:00	5	小学4年生以上	10名	2,500円(教材費)	熊谷　章二
季節の和菓子作り	日本が誇る伝統文化のひとつ「和菓子」。見た目の美しさや優しい味わいを感じながら季節の和菓子を作ります。	11月17日(火) 12月15日(火) 14:00～15:30	2	成人	12名	2,000円(材料費)	若松　晶子(久つみ)

泉公民館　☎56-6045　〒971-8185　泉町四丁目13-11

申込期限：9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
はじめての人生会議と終活のススメ	医療の希望を伝える人生会議と、身の回りを整える終活。自分らしく生き、家族と安心の準備を始めてみませんか。	10月23日(金) 10:00～12:00	1	成人	20名	無料	飯田　教郎(終活アドバイザー)
楽しく脳トレ健康マージャン	初めてでも大丈夫、健康マージャンで楽しく脳トレ、指先トレーニング。対局のドキドキ感を通して、会話が弾む充実の時間をぜひどうぞ。	11/17(火)・11/24(火) 12/1(火)・12/8(火) 12/15(火) 10:00～12:00	5	成人	15名	2,000円(教材費)	NPO法人健康まあじゃん・いわき
作ってみよう親子ものづくり教室	ぷくぷくシール、アンブレラマーカー、プラバンキーホルダーを作ります。お子様の成長を実感しながら、一緒に作る楽しさを体験しましょう。	11月～12月 第3土曜日 13:30～15:30	2	小中学生と保護者	14組	2,500円(教材費)	岡崎奈津美
そばを味わおう	初心者対象のそば打ち体験教室です。香り高さや食感を最大限に引き出すコツを学びます。そば粉を使ったサイドメニュー作りにも挑戦です。	11/25(水)・12/2(水) 12/9(水)・12/18(金) 12/25(金) 13:30～16:30	5	成人	12名	5,000円(材料費)	佐久間幸一

渡辺公民館　☎96-6212　〒972-8334　いわき市渡辺町田部字深町39-1

申込期限：9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
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。	10/6(火)・10/20(火) 11/10(火)・11/24(火) 10:00～11:30	4	成人	16名	無料	北村　順子
足から整えて毎日をラクに～やさしい足ケア講座	むくみや歩きにくさが気になる方へ。 看護師とセラピストの3名が、足のケアや香り、歩き方をやさしくお伝えします。無理なくつづけられるセルフケアを体験しながら学びませんか。	10/10(土) 11/14(土) 12/12(土) 13:30～15:30	3	女性	10名	700円 (11/14材料費)	高橋　泉 笠作　美香 渡邊　麻美
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。大いに笑って元気になりましょう。 ※ヨガマットは不要です。	10/19(月) 11/16(月) 12/14(月) 13:30～14:30	3	成人	15名	無料	水野　節子
美味しいお茶を楽しもう	お茶の知識を学び、抹茶、煎茶など美味しいお茶を日常で味わえる魅力を満喫しましょう。	11月11日(水) 12月9日(水) 10:00～12:00	2	成人	16名	1,000円 (材料費)	吉田　達生 (根本園)
クリスマスミニオードブルを作りましょう	クリスマスにぴったりのミニオードブルを作ります。	12月21日(月) 10:00～12:00	1	成人	6名	1,500円 (材料費)	佐藤　花絵 (アイランドボウル店主)
美味しいコーヒーの淹れ方　11月開催	家庭で美味しいコーヒーを淹れるコツを、初心者からベテランの方までレクチャーします。 ※12月開催との重複申し込みはできません。	11月19日(木) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,500円 (材料費)	養田　勇 (養田珈琲)
美味しいコーヒーの淹れ方　12月開催	家庭で美味しいコーヒーを淹れるコツを、初心者からベテランの方までレクチャーします。 ※11月開催との重複申し込みはできません。	12月3日(木) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,500円 (材料費)	養田　勇 (養田珈琲)
お菓子を作ってみませんか	ご家庭でも作りやすいクリスマスのお菓子「シュトーレン」をつくります。楽しく美味しいお菓子を作りましょう。	12月4日(金) 9:00～12:00	1	成人	12名	1,600円 (材料費)	佐々木真生

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
鹿島地区の防災～もしもに備える～	地域の防災(自助、共助、公助)の重要性、身近な災害リスクにどう備えるかを学びます。	10月2日(金) 15:00～16:30	1	成人	10名	無料	市災害対策課職員
卸売市場施設見学	鹿島町にある卸売市場において、普段は見ることができない水産・青果の卸売場や花せりの様子を見学します。※現地集合、解散です。	10月9日(金) 9:00～10:30	1	成人	10名	無料	卸売市場職員
“昭和歌謡”で振り返る昭和	「歌は世につれ、世は歌につれ」歌謡曲を通して、昭和の時代を振り返ります。平成生まれの方も是非ご参加ください。	10月15日(木) 10月16日(金) 18:30～20:00	2	高校生以上	12名	無料	公民館職員
ご家庭で気軽にできるパン作り	ご家庭でも作れるように、粉の計量、こね、発酵、成形、焼き上げまでを学びます。2種類のパンを作ります。※昨年度と同じ内容です。	10月21日(水) 9:30～13:30	1	成人	8名	1,000円 (材料費)	公民館職員
“初心者限定”つどいと交流の健康まぁじゃん	健康まぁじゃんは、脳活とコミュニケーションに最適。指先と頭のフル回転で、健康の維持などが期待できます。※初めての方を優先します。	11/18(水)・12/2(水) 12/9(水)・12/16(水) 12/23(水) 9:30～11:30	5	成人	20名	2,000円 (教材費)	NPO法人健康まぁじゃん・いわき
格安旅行のすすめ	鉄道を利用した国内旅行や、格安チケットやLCC(格安航空会社)を利用した国内およびアジアへの旅行を安く・快適に行くための知識を学びます。	11/20(金) 12/18(金) 1/15(金) 13:30～15:00	3	成人	28名	無料	公民館職員
「今年の漢字」の前に学ぶ漢字の歩み	師走恒例の「今年の漢字」。その発表前に漢字の生い立ちや日本への伝来、そして漢字の今を学びます。	12月3日(木) 12月4日(金) 10:00～11:30	2	成人	12名	無料	公民館職員
Enjoy！ランニング～走ろう！サンシャイン～	自己流の走り方をチェックし、効率よく、速く、楽なフォームの習得を目指します。 ※会場は21世紀の森公園で、現地集合、解散です。	12/26(土) 1/16(土) 2/6(土) 9:00～11:00	3	高校生以上	20名	無料	小山内孝光

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
御代の大仏と江戸時代の鹿島	御代の大仏が建立された経緯と、江戸時代の鹿島の村々の様子について学びます。	1月27日(水) 2月24日(水) 10:00～11:30	2	成人	20名	無料	渡辺　文久 (いわき歴史文化研究会会長)
むかしの学校どうだった？(小名浜の小学校)	学校制度が始まり150年余り。小名浜の小学校を例にその沿革をたどります。	1月28日(木) 1月29日(金) 10:00～11:30	2	成人	12名	無料	公民館職員
かしま千本桜を撮ろう！デジカメ教室	デジタルカメラの基本的な使い方とテクニックを学びます。花の名所での撮影にも挑戦します。 ※デジタルカメラは各自お持ちください。	2/3(水)・2/17(水) 3/3(水)・3/17(水) 14:00～15:30	4	成人	12名	無料	樫村　博一 (カメラのカシムラ)
いわき市内の「校歌にまつわるエトセトラ」	卒業の季節、市内の校歌にまつわる話や草野心平さんがつくった校歌などの話をします。	3月4日(木) 3月5日(金) 10:00～11:30	2	成人	12名	無料	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
～植田公民館で学べる～会津の三十三観音めぐりの歴史と仏像の魅力	「三十三観音めぐり」とは。会津の巡礼文化の始まりからその歴史を紐解き、会津の個性あふれる仏像の見どころを紹介します。福島県立博物館やいわきの仏像についても触れます。	10月5日(月) 13:30～15:00	1	成人	30名	無料	塚本麻衣子 (福島県立博物館学芸員)
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。 ※自宅等で受講するオンライン講座です。	1月29日(金) 19:00～20:30	1	成人	30名	無料	勝部　暢介 (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。	10/7(水)・10/21(水) 11/4(水)・11/18(水) 19:00～21:00	4	成人	20名	無料	祓川　貴広
遠近両用メガネの選び方	遠近両用メガネは、一般的なメガネと仕組みが異なります。 失敗しないための選び方を紹介します。	11月10日(火) 10:00～11:30	1	成人	15名	無料	内山　義弘 (メガネ・補聴器の内山)
体の軸を意識した姿勢改善メソッド	年齢とともに低下しやすい「姿勢を保つ力」や「バランス感覚」をやさしいストレッチと筋トレで整えていきます。反り腰や猫背の予防にも役立ちます。	10/13(火)・10/27(火) 11/10(火)・11/24(火) 19:00～20:30	4	成人	15名	無料	豊嶋　拓途 (理学療法士)
日本画彩色体験	茨城県天心記念五浦美術館で、日本画の画材を使って絵はがきに彩色する体験と企画展「井手康人展－共鳴する祈り」を鑑賞します。※現地集合、解散です。	10月22日(木) 10:00～13:00	1	成人	18名	950円 (観覧料)	美術館スタッフ
毎日の美姿勢レッスン	「立つ、歩く、座る」の何気ない動作から日常生活の癖を見直します。美姿勢はブレない体幹をつくり、健康維持につながります。	10/17(土)・11/28(土) 12/19(土)・1/16(土) 10:00～12:00	4	女性	20名	無料	馬上由美子
勿来地区及び周辺における戦後社会の変容 part 2	戦後民主化が進む中、勿来地区とこれに関わる地域がどのような変遷をたどったのかを考えます。 ※前回に引き続きの内容ですが、初めての方も受講できます。	10/14(水)・10/28(水) 11/11(水)・11/25(水) 10:00～12:00	4	成人	30名	無料	小宅　幸一 (地域歴史研究者)
初心者のためのスケッチ講座	スケッチを身につけるための基本とコツを学びます。紙と鉛筆だけで描くスケッチの楽しさを味わいましょう。	10/23(金)・11/27(金)・12/11(金)・1/15(金)・2/26(金) 19:00～21:00	5	成人	12名	教材費あり	山本　伸樹 (現代美術家)
お仕事帰りの楽々フィットネス	タオルを使った簡単エクササイズから、エアロビ、ヨガ棒まで、毎回違う運動で楽しみながら体を動かし、健康維持と気分リフレッシュを目指しましょう。	12/1(火)・12/15(火) 1/5(火)・1/19(火) 19:00～20:30	4	成人	15名	無料	香川　悦子
ストレッチ＆リラクゼーション	ストレッチで体をほぐし、簡単な脳トレで頭をリフレッシュ。さらに、有酸素運動で気分もリフレッシュ。心と体を癒し、毎日をもっと軽やかに過ごしましょう。	10/13(火)・10/27(火) 11/10(火)・11/24(火) 14:00～15:30	4	成人	20名	無料	石山有輝子
スポーツスタッキングに挑戦！－初級編(サークル体験講座)	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。 日本代表選手も指導してくれます。 使用するカップは貸し出します。 動画はこちら	11月29日(日) 12月6日(日) 9:30～11:30	2	小学生～成人	20名	無料	いわきスポーツスタッキングクラブ

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
歯周病から健康を考える	口腔、身体、心から健康になるための最新情報について学びます。	11/29(日) 12/13(日) 1/31(日) 13:00～15:00	3	成人	20名	無料	中山　孔壹 (歯科医師)
御朱印帳を作ろう	自分だけのオリジナル御朱印帳を作ってみましょう。今回は蛇腹式の本格的な御朱印帳作りに挑戦します。	11月1日(日) 9:30～11:30	1	成人	20名	700円 (教材費)	三瓶　真二
ドキドキワクワク健康マージャン	今、麻雀が大人気。初心者や初級者でも安心して楽しめる、麻雀の基礎を学ぶチャンスです。高校生の皆さんも参加OK。ワイワイ楽しく、頭を使う健康マージャンを始めてみませんか。	11/28(土)・12/5(土) 12/12(土)・12/19(土) 12/26(土) 14:00～16:00	5	高校生～成人	30名	2,000円 (教材費)	NPO法人 健康まあじゃん・いわき
みんなで楽しく！親子で学ぶマージャン	マージャンは戦略的な思考力、集中力、そしてコミュニケーションスキルを鍛える絶好のゲーム。楽しみながらマージャンの基本ルールや戦術を学びます。	12月27日(日) 10:00～12:00	1	小学生と保護者	15組	無料	NPO法人 健康まあじゃん・いわき

金山公民館　☎63-2879　〒974-8211　金山町朝日台1-1

申込期限：9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
勿来地区をめぐるいわき市合併	いわき市は今年10月に市制施行60周年を迎えます。勿来地区における昭和41年のいわき市合併前後の様子から現在までの歩みを中心に振り返ります。	10/16(金) 10/30(金) 11/13(金) 10:00～12:00	3	成人	20名	無料	小宅　幸一 (地域歴史研究者)
仕事帰りのゆるゆるヨガ	ゆったりとした動きでゆっくり呼吸。仕事帰りに心も体も温めてリラックスしましょう。副交感神経を優位にし快適な眠りへと導きます。	10/22(木)・10/29(木) 11/12(木)・11/19(木) 11/26(木) 19:00～20:30	5	女性	10名	無料	坂本由紀子
【サークル体験講座】はじめてのオカリナ	基礎の指使い、構え方、吹き方から始めていきます。オカリナ金山会のメンバーと一緒にみんなでオカリナ演奏の楽しさに触れてみませんか。	10/7(水)・10/21(水) 11/18(水)・12/2(水) 12/16(水) 10:00～11:30	5	成人	15名	2,000円 (教材費)	関根真寿美
心のままに和・モダン墨彩ハガキアート	墨をベースとしながらも彩色を加えた華やかでコントラストの美しい色彩の墨彩画を、気軽でおしゃれにハガキに描いてみましょう。 ※開講日は10月27日(火)です。	10月～12月 第2・4火曜日 10:00～12:00	5	成人	12名	2,500円 (教材費)	菅原　吾法
シニア世代のスマホ教室	スマホをお持ちのシニアを対象に基本的な使い方、アプリや安全安心な使い方等を学びます。アンドロイドもアイフォンもOKです。	10月～12月 第3木曜日 10:30～12:00	3	成人	16名	無料	櫛田　寛幸 (ドコモショップいわきなこそ店)
手作りお菓子に挑戦	焼き菓子などの定番からスポンジケーキのデコレーションまで、楽しく満足できるご褒美スイーツを作ります。	10月～2月 第2水曜日 9:30～12:00	5	成人	12名	5,500円 (材料費)	峰　貴代子
お父さんの休日クッキング	普段あまり料理をしないお父さんのための簡単料理教室です。手作り料理を奥さん、お子さんにごちそうしましょう。	11月29日(日) 10:00～12:00	1	男性	12名	500円 (材料費)	マルト商事 管理栄養士
腸活ランチメニュー教室	美と健康のカギを握ると言われている「腸活」!!腸内環境を整えるランチメニューを楽しく作りましょう。	10/19(月)・11/9(月) 12/21(月)・1/18(月) 10:00～12:00	4	成人	16名	4,000円 (材料費)	堀　慶子
老い知らずのゆる体操講座	軽運動をしながら温活効果を上げて更年期前後を乗り越えましょう。男性女性問わず大歓迎です。	10月～11月 第1・3月曜日 13:30～15:00	4	成人	15名	無料	秋山　里美
脳を活性化大人の塗り絵講座	集中力アップ、認知症予防からストレス解消のリラックス効果まで、幅広い世代にお楽しみいただける「塗り絵」の体験講座です。	10月9日(金) 10月23日(金) 10:00～12:00	2	成人	20名	無料	明治安田 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：9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
「住まい」の将来について考える講座	いま、放置空き家の存在が大きな社会問題になっています。放置空き家にしないため、「仕舞う（除却）」「活かす（活用）」の行動について、今から考えてみませんか。	10月20日(火) 14:00～15:30	1	成人	20名	無料	NPO法人 いわき市住まい情報センター職員
何歳からでも大丈夫！笑顔が輝く表情筋エクササイズコアフェイス	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歪みや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。	10/15(木)・10/29(木) 11/12(木)・11/26(木) 14:00～15:30	4	女性	20名	無料	鈴木ひろみ

錦公民館　☎62-2732　〒974-8232　錦町中迎一丁目12-2

申込期限：9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
楽しもう！エアロビック	リズミカルな体の動きを音楽にのせて“心と体”で楽しむスポーツです。酸素をたくさん体に取り入れ、心臓や肺などの働きを高め、健康的な体力づくりに役立ちます。	10/23(金)・11/6(金) 11/20(金)・12/4(金) 12/18(金) 19:00～20:30	5	成人	16名	無料	大石紅美子
初めてのホイールヨガ	「ヨガホイール」という輪っかのかたちをした道具を使います。背骨や肩回りの柔軟性向上、姿勢改善、体幹強化、リラックス効果などに効果があります。ヨガ経験者の方へおすすめです。	11/12(木)・11/19(木) 11/26(木)・12/3(木) 12/10(木) 10:00～11:30	5	成人	10名	500円 (教材費)	坂本由紀子
まちの変化にみる錦町の姿パート3	錦町の歴史や文化など、様々な分野の変遷について、写真や図を多用したとてもわかりやすい資料と、講師の奥深い知識により楽しく学びます。	10/5(月)・10/19(月) 11/9(月)・11/30(月) 10:00～12:00	4	成人	30名	無料	小宅　幸一 (地域歴史研究者)
にしきパン工房	添加物不使用の美味しい「手ごねパン」作りの基本を学ぶ講座です。手作りの楽しさと、焼きたてのパンの美味しさを同時に味わいましょう。	10/27(火)・11/24(火) 12/22(火)・1/26(火) 2/23(火) 9:30～12:00	5	成人	12名	3,500円 (材料費)	加藤さゆり
切り絵に挑戦しよう!	「切り絵」は、1枚の紙を切り抜いて絵を作成する細かい手作業なので、集中力UP、脳の活性化への効果が期待されています。作品が完成した時の「満足感」も格別です。	10/8(木)・10/22(木) 11/5(木)・11/19(木) 12/3(木)・12/17(木) 10:00～12:00	6	成人	10名	1,000円 (教材費)	三瓶　忠雄
親子で楽しくバスボムづくり	親子で楽しくバスボムを手作り！香りが良いもの、色がきれいなものなど自分だけのバスボムを作って、お家で楽しいお風呂時間を過ごしませんか。	11月8日(日) 10:00～12:00	1	小学生と保護者	8組	教材費あり	小田島由美子
アロマクラフト教室	だんだん空気が乾燥してくる季節。自身にあったハンドクリームとリップクリームを手作りしてみましょう。香りを楽しむことと、リラックスなどの心身ケアにも最適です。ぜひ、ご参加ください。	11月6日(金) 10:00～12:00	1	成人	20名	教材費あり	小田島由美子
親子で仲良くピザづくり	親子で仲良く「手作りピザ」にチャレンジです。焼き立てのピザの味は格別です。親子の楽しい時間とともに、十分に味わってみませんか。	1月31日(日) 10:00～12:00	1	小学生と保護者	8組	1,000円 (材料費)	田子　千鶴
サークル体験講座「社交ダンス体験」	ワルツ、ルンバの基本ステップを体験するとともに、体を動かすことの楽しさを体感していただく。一緒にステップアップを目指しましょう。	10/1(木)・10/8(木) 10/15(木)・10/22(木) 19:00～21:00	4	成人	10名	無料	大見　佳子
サークル体験講座「カラオケサークル体験」	「気軽に・楽しく」健康効果を意識しながら、一緒にカラオケを楽しみませんか。ストレス解消、口腔機能の向上、認知機能の向上に効果があります。	11/7(土) 11/21(土) 11/28(土) 13:30～16:00	3	成人	10名	無料	銭谷　守

勿来公民館　☎64-7245　〒979-0141　勿来町窪田小島11-1

申込期限：9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
弓道教室	弓道は年齢、性別、体力に関係なく、いつからでも始められます。まずは講座を通して、弓道の作法や技術を体験しましょう。※開講日は10月3日(土)です。	10月～12月 主に土曜日 13:30～15:30	8	成人	15名	教材費等あり	勿来弓道会
スポーツ吹矢体験教室	円形の的を目がけて息を使って矢を放ちます。腹式呼吸をベースにした吹矢式呼吸で、精神力と集中力を高めます。	10/27(火)・11/3(火) 11/10(火)・11/24(火) 13:30～15:00	4	成人	15名	無料	藤井　宏英
手作り石けん教室	石けんを植物油から手作りします。お肌にも環境にも優しい、自分好みの石けんを作ってみませんか。	2月10日(水) 10:00～12:00	1	成人	12名	2,000円 (教材費)	渡邉　朋子 (HSA認定ジュニアソーパー)
理学療法士直伝～骨格メンテナンス～	日常のクセによる骨格のズレは慢性的なコリや痛みの原因に。正しい位置に保つストレッチやトレーニングを学び、不調を改善します。	10/28(水)・11/4(水) 11/18(水)・12/2(水) 12/16(水) 10:00～11:30	5	成人	12名	無料	豊嶋　拓途 (理学療法士)
家族でイタリアン～お店の味を食卓に～	プロの技で本格パスタとメインを調理。小さなお子様は別室を開放。手伝いのお子様は参加でき一家族同じ分量を作ります。	11月8日(日) 11:30～13:30	1	家族	8組	5,000円 (材料費)	蜂須賀勇一 (にんにく屋)
いっしょにやろう！インスタグラム	情報ツールとして高い普及率を誇るインスタグラム。未経験者、初心者を対象にした講座でその使い方を学び、情報収集・発信のスキルアップを目指します。	1/7(木) 1/14(木) 1/21(木) 10:00～12:00	3	成人	12名	600円 (教材費)	石川　麻美

勿来公民館　☎64-7245　〒979-0141　勿来町窪田小島11-1

申込期限：9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
初心者スマホ教室	スマホ初心者を対象として、「なりすまし詐欺防止」、「Googleマップ」、「Gemini」などを学びます。スマホをお持ちでない方も参加できます。	1月13日(水) 1月20日(水) 10:30～12:00	2	成人	20名	無料	櫛田　寛幸 (ドコモショップいわきなこそ店)
親子で郷土料理に挑戦！	地元の地域の食文化に触れる貴重な機会です。さんまのポーポー焼き、具だくさん八杯汁、ごはんと副菜を作ります。	11月23日(月) 10:00～12:00	1	小学生と保護者	8組	材料費あり	上遠野恭子 (ふくしま食育実践サポーター)
【ものづくり体験教室】苔玉	プロの高度な技に触れながら、ものづくりの楽しさや素晴らしさを体感することができます。緑ある暮らしを始めましょう。	1月16日(土) 10:00～12:00	1	小学生以上	20名	無料	ものづくりマイスター
金曜夜の折り紙教室	伝統の折り紙、美しいくす玉、可愛い干支を作ります。金曜の夜、仕事帰りに手軽に参加できます。1枚の紙から広がるモダンアートです。	10/9(金) 11/13(金) 12/11(金) 18:00～20:30	3	成人	12名	1,000円(教材費)	金成　恭一
淡水パールでハンドメイド	淡水パールで魅せる、上品な輝きのアクセサリー。イヤリングまたはピアス・ネックレス・ブレスレットの贅沢な3点セットを作ります。	11月7日(土) 11月21日(土) 10:00～11:30	2	高校生以上	12名	3,000円(教材費)	小野あい子
受け継ぐ着物を自分流に	親や祖父母から譲り受けた大切な着物を、現代風の小物合わせで自分らしく。基本の着付けから今風のコーディネート術まで学びます。 ※お手持ちの着物をご用意ください。	11/14(土)・12/12(土) 12/26(土)・1/9(土) 1/23(土)・1/30(土) 10:00～11:30	6	成人	16名	無料	馬上由美子
世界でひとつだけのクリスマスリース	今年のXmasはアーティフィシャルフラワーや可愛い小物、リボンを使い世界にひとつの18ｃｍサイズのリースを作ります。	12月5日(土) 10:00～11:30	1	中学生以上	16名	3,000円(教材費)	横山　啓子
初心者さんの編み物教室	かぎ針の持ち方から練習し可愛い巾着袋を作ります。道具一式(糸・かぎ針・編み図)付き。初心者さんも安心の編み物レッスンです。	11月7日(土) 11月14日(土) 13:30～15:30	2	中学生以上	10名	3,000円(教材費)	さぎ　りえ

山田公民館　☎62-2733　〒974-8241　山田町林崎前30番地

申込期限：9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
華やか生き生き講座【後期編】	日々の生活に彩りを加えるために、ものづくり・運動・料理の各種体験で楽しく活動しましょう。	10/16(金) 12/18(金) 2/19(金) 9:30～11:30	3	女性	15名	教材費・材料費あり	岡崎奈津美 根本ゆり子 佐々木真生
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。	10/8(木)・10/22(木) 11/12(木)・11/26(木) 12/10(木) 13:30～15:00	5	成人	15名	無料	渡邉　匡子
いっしょにつくろう「親子おやつレッスン」	お子様と作って、食べる楽しさを味わってみましょう。卵・乳・小麦不使用のおいしいクッキー、シフォンカップケーキを作ります。※初めて受講される方を優先します。	10月3日(土) 10月17日(土) 10:00～12:00	2	小学生と保護者	8組	1,500円(材料費)	石川理恵子 (リルクッキーズ)
金継ぎを体験してみよう！	器にあらたな命を吹き込む伝統技法「金継ぎ」を学び、「簡易金継ぎ」で、準備してある小皿の修復をします。※初めて受講される方を優先します。	1月16日(土) 14:00～16:00	1	成人	10名	1,500円(教材費)	草野奈保子 (kusano utsuwa studio)
着物のリメイク講座PART2	自分のリメイクしたい着物を、布の裁ち方、縫い方などを学んで、素敵なチュニックに仕上げます。	10/5(月)・10/26(月) 11/9(月)・11/30(月) 12/14(月) 9:30～11:30	5	成人	10名	無料	林　康子
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。	10/21(水)・11/4(水) 11/11(水)・12/2(水) 12/16(水) 10:00～11:30	5	成人	20名	無料	秋山　里美
こんにゃく作り入門	こんにゃく粉を使って、生地作り、成形、ゆで上げまで体験します。手作りの味は格別ですよ。	11月19日(木) 9:30～12:00	1	成人	12名	800円(材料費)	アゼイリアの会
まかない料理教室	残りがちな食材を使い切り、「まかない」から学ぶフードロス削減メニューを作りましょう。	10/13(火)・11/10(火) 12/8(火)・1/12(火) 10:00～12:00	4	成人	16名	4,000円(材料費)	堀　慶子

山田公民館　☎62-2733　〒974-8241　山田町林崎前30番地

申込期限：9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
育てて作ろう多肉植物の世界	多肉植物の育て方や挿し木による増やし方を学び、小さなウェルカムボードを作ります。	10月20日(火) 11月17日(火) 14:00～16:00	2	成人	10名	3,500円 (教材費)	岡崎奈津美
【今だからできる終活】デジタル遺品講座	スマホは普段、電話とメールだけ。それでも、自分に何かあった時、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、伝え方を学びましょう。	1/27(水) 2/3(水) 2/17(水) 13:30～15:30	3	成人	15名	1,500円 (教材費)	椎名　忠人 (平中町PC教室アクション)
カラーリップ作り＆手作り石鹸(せっけん)講座	自然由来の素材で、好みのカラーをブレンド。自分好みの「潤いカラーリップ」と「手作り石鹸」を作ります。	10月15日(木) 10月22日(木) 10:00～12:00	2	女性	10名	4,500円 (教材費)	今泉奈津子 渡邉　朋子
洋風料理の「ひとくふう」	「ひとくふう」して、洋風料理をレベルアップ。1回目「ブールマニエ」、2回目「香味野菜のパン粉」を作り、いつものメニューに「ひとくふう」。	1月19日(火) 2月16日(火) 9:30～12:00	2	成人	16名	3,000円 (材料費)	湯澤　ナヲ

川部公民館　☎64-7645　〒979-0153　川部町川原80

申込期限：9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
ワンプレートで旬の家庭料理	月に一度、ワンプレートで旬の家庭料理を学んでみませんか。身近な食材を使って手軽にお料理を楽しみましょう。	10/9(金)・11/2(月) 12/7(月)・1/8(金) 2/1(月) 10:00～12:00	5	成人	12名	5,000円 (材料費)	堀　慶子
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。	10/26(月)・11/9(月) 11/30(月)・12/14(月) 1/25(月) 13:30～15:00	5	成人	15名	無料	渡邉　匡子
季節の練り切り細工体験	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。練り切りから形成し、季節の和菓子を仕上げます。	10/23(金) 11/20(金) 12/18(金) 14:00～15:30	3	成人	8名	3,000円 (材料費)	若松　晶子 (久つみ)
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14日(土) 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
自分だけの布ぞうりを作ろう	浴衣・古着等を使って、自分の足に合った夢の履き心地の布ぞうりを作ります。	12月4日(金) 12月11日(金) 9:30～12:00	2	成人	8名	800円 (教材費)	小野寺充子
御朱印帳を作ろう	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。自作の御朱印帳は特別ですよ。	1月22日(金) 10:00～12:00	1	成人	15名	700円 (教材費)	三瓶　真二
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。	10/6(火)・10/13(火) 10/20(火)・10/27(火) 11/10(火) 9:00～12:00	5	成人	8名	5,000円 (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。※会場は浄圓寺で現地集合、解散です。	10月2日(金) 10:00～12:00	1	成人	20名	500円 (教材費)	小川　聡司 (浄圓寺)
自分だけの白菜キムチ作り	唐辛子やニンニクを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行させます。ひとり1/2の白菜を漬け込みます。	2月26日(金) 10:00～12:00	1	成人	10名	1,000円 (材料費)	小野　則之
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。	11/24(火) 12/22(火) 1/26(火) 9:30～12:00	3	成人	8名	3,300円 (材料費)	峰　貴代子
はじめてのウクレレ	ウクレレ初心者を対象に、基本的な演奏法の学習と楽曲の練習を行います。※ウクレレを所有している方はご持参ください。貸出もいたします。	10/8(木)・10/22(木) 11/12(木)・11/26(木) 12/10(木) 10:00～12:00	5	成人	10名	無料	田口　憲治
野菜作りに挑戦	自分が育てた野菜は格別です。野菜作りの基礎を学ぶ座学の講座を川部公民館で1回実施したのちに、実際に畑で野菜作りと収穫に挑戦します。※畑作業は「岩間町」です。現地集合、解散です。	10/7(水)・10/14(水) 11/18(水)・12/23(水) 1/27(水) 13:30～15:30	5	成人	10名	1,000円 (教材費)	福島県いわき農林事務所職員 公民館職員

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
田人なかよし教室（後期編）	親子で楽しむ体験講座。第1回「お菓子を使ってハロウィン飾り」第2回「プラバンキーホルダー作り」第3回「クリスマス料理」ミートパイ・Xmas仕様ポテトサラダ・プリンを作り、親子で楽しく食卓を彩ります。	10/3（土） 11/14（土） 12/5（土） 10:00～12:00	3	小学生と保護者	8組	3,500円（材料費等）	専門講師
ガラスを溶かして作るガラスフュージング	初心者の方でも楽しく参加でき、小物やアクセサリーなど暮らしを彩る作品づくりを体験できます。ガラスフュージングの魅力を体験してみませんか。	10月8日(木) 10月15日(木) 10:00～12:00	2	成人	10名	1,500円（教材費）	専門講師
こころと体を整えるスローエアロビ	呼吸とともにゆるやかに体を動かすスローエアロビ。心と体をやさしくほぐし、日常をリセットするリラックスプログラムです。	10/9(金)・10/23(金) 11/13(金)・11/27(金) 12/11(金) 13:30～15:00	5	成人	20名	無料	秋山　里美
植物を描くボタニカルアート	季節の葉を使用し、Tシャツに植物の模様をパステルでプリントする体験です。自然が生み出す葉の形や質感を生かし、身近な自然にふれながら、ゆったりとした時間を楽しんでみませんか。	10月17日(土) 10:00～12:00	1	小学4年生～成人	16名	800円（教材費）	草野　輝美
多肉植物の小さな箱庭	多肉植物について学びながら、自分だけのオリジナル寄せ植えを作ります。形や色の違う多肉植物を自由に組合せ、初心者の方でも楽しめます。	10月31日(土) 13:30～16:00	1	成人	16名	2,500円（教材費）	岡崎奈津美
金継ぎで仕立てる唯一のアクセサリー	陶器の欠片を美しく生かす金継ぎの技法で、お好みの欠片を組合せ、自分だけのオリジナルブローチまたはヘアゴムに仕上げます。 ※初めて受講される方を優先します。	1月16日(土) 10:00～12:00	1	成人	10名	1,000円（教材費）	草野奈保子（kusano utsuwa studio）
旅するキッチン-メキシコ編-	「サルサソース」のタコス、「ワカモレソース」で楽しむチップス。2種類のソース食べ比べや香ばしいメキシカンコーン、爽やかなレモネードとともに、ラテン気分を体験してみませんか。	3月6日(土) 10:00～12:00	1	成人	12名	500円（材料費）	マルト商事管理栄養士

常磐公民館　☎43-2305　〒972-8318　常磐関船町作田１－１

申込期限：9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
「馬の温泉」施設見学	競走馬のリハビリ施設およびプールトレーニングの見学と施設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・解散となります。原則雨天決行です。	10月8日(木) 13:30～15:30	1	成人	20名	無料	JRA競走馬リハビリテーションセンター職員
はじめての刺しゅう	道具の使い方や糸の扱い方など、刺しゅうの基礎から学びます。基本のステッチを練習しながら、作品づくりへと進めていきます。	10/14(水)・10/21(水) 10/28(水)・11/4(水) 11/11(水)・11/18(水) 13:30～15:30	6	成人	10名	5,000円（教材費）	草野　輝美
心と身体をゆだねるヨガ棒	ヨガ棒を使ったエクササイズです。 筋力・柔軟性は必要なし！「棒に身を任せる」新感覚リラックス。あなたも体験しませんか。	10/23(金) 11/13(金) 11/27(金) 13:30～15:00	3	成人	15名	教材費あり	香川　悦子
遠野和紙～紙すき体験講座～	遠野町に江戸時代から続く伝統工芸「遠野和紙」の歴史を学び、楮（こうぞ）を使った紙すきを体験します。	10月30日(金) 10:00～12:00	1	成人	15名	500円（教材費）	伝統工芸遠野和紙・楮保存会
大人の珈琲講座～貴方だけの一杯のために～	プロ直伝のコーヒー講座！ １日目は産地別の飲み比べ、２日目は美味しい淹れ方のコツを学び実践します。初心者やおひとり様も大歓迎！気軽にご参加ください。	11月5日(木) 11月6日(金) 13:30～15:30	2	成人	20名	3,000円（材料費）	坪井　敦（bo-shi Coffee）
【サークル体験講座】”ステップ”エクササイズ	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。	11/12(木)・11/26(木) 12/10(木)・12/24(木) 13:30～15:00	4	成人	20名	無料	鈴木　健一
いわき発・歳月からの伝言2026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」を題材とした地域学です。	11/26(木) 12/3(木) 12/17(木) 10:00～12:00	3	成人	20名	無料	小宅　幸一（地域歴史研究者）
ハーブでリースを作り香りを楽しもう	ハーブや木の実で作った素敵なリースを飾って、クリスマス・お正月を迎えましょう。	11月16日(月) 13:30～15:30	1	成人	15名	500円（教材費）	福尾　実（園芸アドバイザー）
チャレンジ！陶芸教室～常磐編～	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。	1/15(金) 1/18(月) 3/1(月) 10:00～12:00	3	成人	12名	4,100円（教材費）	秤屋　苑子（陶芸家）

磐崎公民館　☎42-3015　〒972-8316　常磐西郷町大夫32-1

申込期限：9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
サイクリング入門（座学編）	「クロスバイクにロードバイク、どんな自転車を選べばいいか」「初心者はどこを走ればいいか」など、サイクリングを始めたい方向けの基礎講座です。会場は「ノレル？」で、現地集合、解散です。	10月3日(土) 14:00～16:00	1	成人	15名	無料	梅澤　和功 (いわき自転車文化発信・交流拠点ノレル？)
あなたの身近な空き家問題～「わが家」の終活～	「実家が空き家になっている」「わが家も空き家になってしまうかも」など空き家は身近な社会問題です。その現状と対策、相談先、「住まいのエンディングノート」など役立つ情報をお伝えします。	10月7日(水) 10:00～11:30	1	成人	10名	無料	NPO法人いわき市住まい情報センター職員
知っておきたい老後のあれこれ 終活・介護保険・詐欺被害防止	安心して老後の生活が送れるよう、そしていざという時に慌てないよう、終活や介護保険制度、詐欺・侵入盗などの犯罪に遭わない自己防衛法を学びます。	10/13(火) 10/27(火) 11/10(火) 10:00～11:30	3	成人	12名	教材費あり	専門講師
女性のためのボルダリング体験	筋力がなくても、格好が悪くても大丈夫です。ボルダリングに挑戦してみたいという女性の皆さん、この機会に自分の可能性を広げる一歩を踏み出しましょう。会場はジャンダルム(常磐西郷町)で、現地集合、解散です。	10月18日(日) 11月1日(日) 10:00～11:30	2	女性(中学生～成人)	10名	1,200円(保険代・レンタル料)	高倉　健太 (フリークライミング・ジャンダルム) 他専門講師
はじめてのかぎ編み教室 ～冬のあったか小物づくり～	今年の冬は、自分で編んだ小物を身に着けてみませんか。基本の技法やきれいな編み方のコツを学び、手軽に編める小物を作ります。	10/8(木)・10/22(木) 11/5(木)・11/19(木) 12/3(木) 18:00～20:00	5	成人	12名	教材費あり	園部　早苗
地域のプロから学ぶ「のばせ！健康寿命」	自宅でできる体操や、健康寿命とフレイル予防、たんぱく質摂取の重要性などを理学療法士や栄養士から学びます。	11月24日(火) 12月8日(火) 10:00～12:00	2	成人	15名	無料	いわき湯本病院地域貢献プロジェクト
介護タッチセラピー	高齢者の手や足、顔をマッサージする方法を学びます。あなたの温かい手で体も心もほぐして差し上げましょう。最終回は、介護施設を訪問し実際にマッサージします。	11/4(水)・11/18(水) 12/2(水)・12/9(水) 9:30～11:30	4	成人	15名	500円(教材費)	箱崎　優子 (訪問福祉理美容師)
磐崎カラオケ道場	歌に自信がある方もない方も、好きな曲をおもいきり歌い、仲間と一緒に歌唱力に磨きをかけましょう。プロ歌手の講師が楽しく丁寧に指導します。	11/10(火)・11/17(火) 12/1(火)・12/15(火) 12/22(火) 13:30～15:00	5	成人	12名	300円(教材費)	加藤みどり
いわき湯本温泉とサブカルチャー おしキャラの和菓子を作ろう～抹茶とともに～	練り切りで「いわきあろは」「フラおじさん」などいわき湯本温泉ゆかりのキャラクターや、あなたの「おし」キャラを作ります。2回目は本格的な抹茶と一緒にいただきます。	11月28日(土) 12月12日(土) 10:00～12:00	2	小学5年～成人	12名	2,300円(材料費)	若松　晶子(久つみ) 磐崎茶道サークル
いざという時の救急法プラス火災予防	AEDの使い方や、「突然人が倒れた」「餅をのどに詰まらせた」などの緊急時に役立つ知識、119番通報の仕方、怖い火災を予防する重要性を学びます。1回目の会場は常磐消防署で、現地集合、解散です。	1月13日(水) 1月27日(水) 9:00～11:00	2	成人	12名	無料	常磐消防署職員
仕事帰りの温活ストレッチ	1週間頑張った自分をストレッチでいたわりながら、女性特有の冷えを解消し、デスクワークでこり固まった体をほぐします。また、姿勢改善エクササイズで美しい体に導きます。	1/15(金)・1/22(金) 1/29(金)・2/5(金) 2/12(金) 19:00～20:30	5	女性	10名	無料	吉田　美保
史料からみる江戸時代	江戸時代の新井白石の歴史書『藩翰譜』(はんかんふ)を取り上げます。その中に記されたいわきのお殿様の面白い話や泣ける話も紹介します。	2月3日(水) 2月17日(水) 10:00～11:30	2	成人	12名	無料	渡辺　文久 (いわき歴史文化研究会会長)

藤原公民館　☎42-2969　〒972-8326　常磐藤原町大畑81

申込期限：9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
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～3月 第3水曜日 10:00～12:00	6	0~3歳児と保護者	15組	2,000円(教材費)	芳賀　幸江
今年も「編み活」編み物講座	「編み物」ブームは今年も続いています。基本の編み方をマスターして、この冬は自分だけの特別な一点を編んでみましょう。	10月20日(火) 11月17日(火) 10:00～12:00	2	成人	15名	1,000円(教材費)	杉山美智子
遠野和紙を漉いて書く筆ペン講座	書家であり、遠野和紙の製作者でもある講師の丁寧な指導が人気の講座です。今回は清書の和紙を自分で作る紙漉き体験もあります。	11月13日(金) 12月11日(金) 10:00～12:00	2	成人	15名	1,500円(教材費)	高嶋　祥太 (キガミヤ)
ハンドドリップで淹れる珈琲	美味しいコーヒーの作り方を、コーヒーマイスターでも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7日(水) 10:00～12:00	1	成人	8名	500円(材料費)	高橋　洋 (珈琲焙煎香楽)

藤原公民館　☎42-2969　〒972-8326　常磐藤原町大畑81

申込期限：9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
和漢膳とアロマ鍋	「和漢膳」とは日本人向けにアレンジした薬膳料理です。話題の「アロマ鍋」もレシピに加えました。健康と美味しさを食卓に添えましょう。	10月～1月 第2水曜日 9:30～11:30	4	成人	15名	3,500円 (材料費)	吉田　泰子 (和漢膳料理 陽なたぼっこ)
みんなが大好き給食レシピ	誰もがふと思い出す学校給食を再現。懐かしくて、栄養満点で、美味しくて、給食の楽しい思い出で盛り上がりましょう。	10月5日(月) 10:00～12:00	1	成人	15名	500円 (材料費)	マルト商事 管理栄養士
沖縄食堂秘伝のレシピ	沖縄料理の名店「A家食堂」の店主が、人気メニューの作り方を徹底指導。優しさあふれる沖縄の豊かな食文化を体験しましょう。	10月～12月 第3水曜日 14:00～16:00	3	成人	15名	3,000円 (材料費)	岩立　文子 (A家食堂)
冬のフラレッスン	クリスマスソングでフラを踊ります。初めての方大歓迎。心も体も整えながら、お仕事帰りに楽しくフラを学びましょう。 ※開講日は10月19日(第3月曜日)です。	10月～12月 第1・3月曜日 19:00～20:30	5	女性	20名	無料	片山　裕子
ゆらゆらゆだねる初めてのヨガ棒	アスリートもトレーニングに取り入れているヨガ棒。今注目のツールに心地よく体をゆだねて心身をリフレッシュしてください。	10/17(土)・10/31(土) 11/14(土)・11/28(土) 18:00～19:30	4	成人	15名	400円 (教材費)	香川　悦子
様々な視点から防災を学ぶ	①災害ボランティアセンターの運営②災害図上訓練③避難所運営ゲーム等、様々な視点から防災について学びます。	12/7(月) 12/14(月) 12/21(月) 13:30～15:30	3	成人	20名	無料	社会福祉協議会 常磐消防署 自衛隊いわき事務所
北欧の伝統装飾ヒンメリ	フィンランド生まれのモビール「ヒンメリ」の作り方を学びます。ゆるやかに風に揺らぐ多面体が映す光と影の美しさに魅せられてください。	12月1日(火) 12月15日(火) 10:00～12:00	2	成人	15名	2,000円 (教材費)	足立　陽子
歩くサッカー体験会	サッカーは好きだけど激しいスポーツはちょっと、という方大丈夫です。走らない、接触しない、老若男女楽しめる新感覚サッカーです。	9月26日(土) 10:00～12:00	1	成人	15名	保険料 あり	相原　大成

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
「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。第九段から学びます。	10/13(火)・11/10(火) 12/8(火)・1/12(火) 2/2(火) 10:00～11:30	5	成人	15名	無料	吉田　健一
はじめてのエアロビクス	初心者向けのやさしいエアロビクス講座です。音楽に合わせて楽しく体を動かし、無理なく運動不足解消を目指します。	10/1(木)・10/15(木) 11/5(木)・11/19(木) 12/3(木) 13:30～15:00	5	成人	20名	無料	香川　悦子
集まれ！キッズ空手チャレンジ	礼儀やあいさつも学べる子ども空手教室。初心者歓迎。楽しく体を動かしながら、心と体を育てます。	9/19(土)・10/3(土) 10/10(土)・10/24(土) 10/31(土) 10:00～12:00	5	小学生	15名	無料	直井　昇 (極真館)
紅茶と楽しむ季節のコンフィチュール	英国のマーマレード世界大会での金メダリストに、季節のフルーツのジャム作りと、紅茶とのマリアージュを教わります。※初めて受講される方を優先します。	1/13(水) 2/3(水) 3/3(水) 10:00～12:00	3	成人	12名	3,000円 (材料費)	長柄三喜恵
遠野おとうさんクラブ	ものづくりや料理に挑戦したり、運動や姿勢を見直すなど、様々なアクテビティを体験しながら、仲間同士の交流を図ります。	10月～3月 第1金曜日 10:00～11:30	6	男性	10名	教材費 あり	専門講師
聞き上手になる傾聴講座	相手の気持ちに寄り添いたい、自分の聴き癖を見つけたい、沈黙がこわい等、色んな場面でちょっと役立つ傾聴をいっしょに学んで、聴くヒントを見つけませんか。	9月18日(金) 9月25日(金) 10:00～11:30	2	成人	15名	無料	千葉　和義

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

申込期限：9月4日(金)
(当日消印有効)

※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
四季の上生菓子講座	日本の美しい季節の移ろいと共に、古来より発展してきた和菓子を作り、日本文化の感性と美意識を改めて味わいます。	2月27日(土) 3月6日(土) 14:00～15:30	2	成人	10名	2,000円 (材料費)	若松　晶子 (久つみ)
自分磨き♪初めての料理教室	野菜の切り方で味は変わるのか、なんとなく料理していませんか。料理の基本を楽しく学べる、初心者向けのやさしい講座です。	2月6日(土) 2月7日(日) 10:00～12:00	2	成人	10名	無料	マルト商事

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

申込期限：9月4日(金)（当日消印有効）

※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
和の手仕事【一閑張り教室】	茶の湯の文化と共に継承されてきた、日本の伝統工芸の一つ、一閑張りの基礎を学んで、簡単な作品を一つ仕上げましょう。	9/26(土) 10/3(土) 10/10(土) 14:00～16:00	3	成人	8名	2,000円 (教材費)	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、持ち帰って熟成を経たら「私の自慢の味噌」の完成です。※初めて受講される方を優先します。	2月13日(土) 9:30～12:00	1	成人	10名	3,500円 (材料費)	入遠野婦人会

内郷公民館　☎26-2974　〒973-8403　内郷綴町榎下40-1

申込期限：9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
親子でおはなしの世界を体験しよう	子どもはお話を聞いたり、本を読んでもらうことが大好きで、本は子どもの心と言葉を豊かに育ててくれます。楽しいおはなし会を親子で体験し、ぜひおうちでも読み聞かせを。	11月28日(土) 12月26日(土) 10:00～11:30	2	4歳児～小学生と保護者	10組	無料	おはなしたまてばこ
シニアのためのスマホ講座～暮らしの手続き編～	基本操作～ID・パスワード・アプリ～会員登録～予約・申込まで、「自分のスマホを使ってできる！」を実践で学びます。スマートフォンは各自お持ちください。　※1/8(金)のみ13:30～15:30です。	11/6・11/20・12/4 12/18・1/22 (すべて金曜日) 9:30～11:30 1/8(金)のみ 13:30～15:30	6	高齢者	20名	900円 (教材費)	椎名　忠人 (平中町PC教室アクション)
親子で楽しむ和テイストの飾り作り	お正月飾りにもなり、長く楽しめる、和風テイストのステキなフラワーアレンジメントを親子で協力しながら作りましょう。	12月19日(土) 10:00～12:00	1	小学生と保護者	10組	2,000円 (教材費)	鈴木　章子
初めてのパン作りに挑戦しよう！	パン作りの工程を、基本から応用まで徐々にステップアップしながら学んでいきます。パンが大好きな初心者の方、ぜひご参加ください。	10月～2月 第2金曜日 9:00～12:00	5	成人	15名	5,500円 (材料費)	峰　貴代子
優雅なひとときの紅茶講座	紅茶の種類や歴史、おいしい入れ方を学んで、ティーフードとともにゆったり優雅な時間を過ごしませんか。	10月15日(木) 11月19日(木) 13:30～15:30	2	成人	16名	2,000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)
脱力系ヨガ棒講座	ヨガだけど脱力系。ヨガ棒を使ってだらーんと脱力して、首や肩など体のコリをほぐし気持ちよくリラックスします。	10月～12月 第2・4木曜日 13:30～15:00	6	成人	15名	600円 (教材費)	香川　悦子
～光の魔法～ステンドグラス入門	西洋では古くから住宅や室内でインテリアにも使われる幻想的で美しいステンドグラス。その技法を学び、窓辺できらきら輝く作品を作ります。	11月～12月 第1・3金曜日 13:30～15:30	4	成人	10名	4,000円 (教材費)	高橋　信行
睡眠の質の向上と健康増進	日々、良い睡眠をとることが健康の増進につながります。寝つきが悪い、眠りが浅いなど睡眠の悩みの改善について学びます。	2月5日(金) 13:30～15:00	1	成人	15名	無料	明治安田専門講師
親子で学ぶ鉄道時刻表の読み方講座	鉄道に興味があるお子さんと一緒に紙の時刻表の見方、読み方を楽しく学び、親子のコミュニケーションを深めましょう。	2月6日(土) 2月20日(土) 10:00～11:30	2	小学3年～6年生と保護者	10組	無料	公民館職員

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
【災害に備える】始めよう、ローリングストック	「ローリングストック」とは、備える→食べる→補充する,を繰り返しながら一定量の食品を備蓄する方法です。備蓄食品をアレンジした、日常での献立を紹介します。危機管理課連携	12月16日(水) 10:00～12:00	1	成人	10名	300円 (教材費)	佐藤　夕佳 (管理栄養士)
【好間を再発見】アルプスアルパイン(株)いわき開発センター見学	見学先では、カーナビや車載電子機器、センサーなど、自動車向けの先進的な電子部品・システムの研究開発を行っています。最新製品の紹介に加え、実際に働く環境をご覧いただけます。※現地集合、解散です。	11月18日(水) 10:00～11:30	1	成人	15名	無料	アルプスアルパイン(株)いわき開発センター
【好間を再発見】福島いわきバイオマス発電所見学	好間工業団地にある木質バイオマス発電所を見学し、発電のしくみや期待される役割について理解を深めます。※現地集合、解散です。	10月21日(水) 10:00～11:30	1	成人	15名	無料	福島いわきバイオマス発電所
お仕事帰りに①②③！～運動～	①ストレッチ②ヨーガ③太極拳の３種類を体験できるよくばり講座。４回目はリクエストに応じます。からだの内側からリフレッシュして、日頃の疲れを吹き飛ばしましょう。	10/13(火)・11/10(火) 12/8(火)・12/22(火) 18:30～20:00	4	成人	10名	無料	遠藤　悦子

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
メディカルハーブのある暮らし	ハーブの自然治癒力を日々の生活に活かす方法を学びます。ハーブティーを飲んだり、ハンドクリームを作ります。全身のケアで冬の乾燥を乗り切りましょう。	11/12(木)・11/26(木) 12/10(木)・12/24(木) 10:00～12:00	4	成人	10名	材料費あり	今泉奈津子
もっともっとお魚を	毎月７日はいわきの「魚食の日（さかなの日）」です。11月のさかなの日に親子で魚を調理し、食べて理解を深めませんか。水産振興課・健康づくり推進課連携	11月7日(土) 10:00～11:30	1	小学4年生～中学生と保護者	6組	材料費あり	専門講師
心を癒す音色♬ハーモニカを吹いてみよう	ポケットに入るオーケストラ、といわれる「複音ハーモニカ」の吹き方を学んでみませんか。初心者向け。※ハーモニカはご用意ください。講師による手配可	10/14(水)・10/28(水) 11/11(水)・11/25(水) 9:30～11:30	4	成人	12名	無料	鈴木　泰由 (日本ハーモニカ芸術協会公認指導員)
【災害に備える】我が家の防火を見直そう！	空気の乾燥や暖房器具の使用等により火災が発生しやすい時季に、自宅の防火について、水消火器・住宅用火災警報器の実技を交えて学びましょう。	11月10日(火) 14:00～15:30	1	成人	10名	無料	内郷消防署職員
年越しそば道場	美味しい手打ちそばの打ち方を学んで、ご家庭で憧れの「年越しそば」に挑戦してみませんか。	11/10(火)・11/24(火) 12/8(火)・12/22(火) 9:30～11:30	4	成人	9名	3,000円(材料費)	専門講師
篆刻(てんこく)～オリジナルの印を作ろう～	篆刻とは中国が起源で、書画などの作品に押す印を作ることです。他にはない個性を表現できますので、あなただけの印を作ってみませんか。	2月9日(火) 9:30～11:30	1	成人	12名	1,200円(教材費)	三瓶　真二
【サークル体験講座】ハッピーリズムダンスグループ	軽快な音楽にのって、からだ全体を動かしダンスを行います。 楽しいリズムに合わせてみんなで踊りませんか。	10/6(火)・10/20(火) 11/17(火)・12/1(火) 12/15(火) 10:00～11:30	5	成人	10名	無料	大和田玲子
お正月しめ縄リース作り	伝統的なしめ縄をベースにドライフラワーや実ものなどを飾って、お正月に向けて縁起の良いしめ縄リースを作りましょう。	12月18日(金) 10:00～12:00	1	成人	15名	3,500円(教材費)	芦澤久美子(はあべすと)
ちびっこ学級親子で楽しむリズム遊び	いろいろな楽器に触れ、リズムあそびや歌を通して感受性を豊かにしましょう。 音楽劇あそびや造形も楽しめます。	10/22(木) 11/26(木) 1/28(木) 10:00～11:30	3	2･3歳児と保護者	8名	800円(教材費)	渡部裕美子
思いが届く聴き方と話し方	人と人をつなぐ大切な会話の聴き方と話し方のコツを、ラジオのパーソナリティーから学びませんか。話すことが苦手な方も、どうぞ。	1月19日(火) 1月26日(火) 10:00～11:30	2	成人	10名	無料	専門講師
クッキーの秘密	惜しまれながら閉店した人気洋菓子店の職人から、おいしいクッキーの作り方を学んで、甘い香りのクッキーをご自宅でも楽しみましょう。	12月11日(金) 9:00～11:30	1	成人	8名	1,000円(材料費)	小林　孝範(フォンテーヌ)

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
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。	11/4(水)・11/11(水) 11/18(水)・11/25(水) 9:30～12:30	4	成人	10名	5,000円(材料費)	田子　元彦
三和の里おやき教室その1	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。 ※その２との重複申込不可。	10月26日(月) 9:30～12:00	1	成人	12名	1,000円(材料費)	小野　正浩
三和の里おやき教室その2	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。 ※その１との重複申込不可。	11月9日(月) 9:30～12:00	1	成人	12名	1,000円(材料費)	小野　正浩
本場の水餃子づくり教室（平日編）①	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。※②との重複申込不可。	10月29日(木) 9:30～12:00	1	成人	12名	1,000円(材料費)	井手　　伶
本場の水餃子づくり教室（土曜編）②	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。※①との重複申込不可。	11月7日(土) 9:30～12:00	1	成人	12名	1,000円(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
ポーセラーツ体験教室	専用の食器に好きな色や模様の転写紙を貼って、デザインし、専用の窯で焼き上げ完成させます。自分だけの素敵な食器を作ってみませんか。	11月12日(木) 13:30～15:00	1	成人	20名	教材費 あり	坂下　緑 (ポーセラーツインストラクター)
渋沢栄一に学ぶ論語パートⅢ	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。	10/15(木)・11/19(木) 12/17(木)・1/21(木) 2/25(木) 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送りましょう。	10/19(月)・10/26(月) 11/9(月)・11/30(月) 12/14(月)・12/28(月) 13:30～15:00	6	高齢者	30名	保険料 あり	石山有輝子
初めてのパン作り	初心者でも楽しんでできるパン作りを学びます。美味しいパンを作って、気分も楽しくなりましょう。初心者でも歓迎です。	10/16(金) 11/20(金) 12/18(金) 13:00～16:00	3	成人	16名	材料費 あり	佐々木真生
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行います。	10/23(金)・10/30(金) 11/13(金)・11/20(金) 11/27(金) 13:30～15:30	5	成人	10名	保険料 あり	吉田みや子
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。	10/7(水) 10/21(水) 11/4(水) 9:30～11:30	3	成人	8名	4,000円 (教材費)	佐々木崇志 (佐々木刃物店)
キッズ図工教室	身近な材料を使って楽しみながら工作を作ります。お部屋に飾ったり遊んだりできる楽しい作品を作りましょう。作品は四倉地区市民文化祭に展示する予定です。	10/17(土) 10/31(土) 11/14(土) 10:00～12:00	3	小学生	12名	教材費 あり	渡部裕美子
クラフトテープでお出かけ小物づくり(初級編)	クラフトテープでお出かけや自宅で使えるおしゃれな小物やかごなどを作ります。初めての方でもわかりやすく学べます。	11/18(水) 12/2(水) 12/16(水) 10:00～12:00	3	成人	10名	教材費 あり	園部　早苗

大浦公民館　☎32-2003　〒979-0202　四倉町狐塚字小橋89

申込期限：9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
簡単エアロビック	健康スポーツとして人気のエアロビックを音楽に合わせて楽しみます。心と身体をリフレッシュして豊かな人生を送りましょう。	10/1(木)・10/15(木) 11/5(木)・11/19(木) 12/3(木) 13:30～15:00	5	成人	15名	保険料 あり	飯島　久江
チーズケーキ作りに挑戦	みんなに愛されるチーズケーキの中から、レア、スフレ、バスクの3種類を作ります。全く違う味わいや食感を贅沢に味わいましょう。	10/20(火) 11/17(火) 12/15(火) 10:00～12:00	3	成人	8名	3,100円 (材料費等)	堀　慶子
パステルアート	パステルを粉上に削り、指先でくるくるとやわらかく描くアートです。幻想的で温かみのある優しい絵を、癒されながら描いてみませんか。	10月～2月 第4水曜日 10:00～12:00	5	成人	10名	2,500円 (教材費)	川島　美穂 (あとりえmani)
大浦メンズ教室～地元の歴史を学ぼう～	江戸時代初期から幕末にかけての四倉町を中心としたいわき北地区の歴史や文化等を学びます。	11月7日(土) 12月5日(土) 10:00～11:30	2	男性	20名	無料	夏井　芳徳 (いわき地域学会代表幹事)
沖縄の文化を体感しようパートⅡ～三線体験講座～	三線の演奏を体験して、沖縄の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。	1/16(土) 1/23(土) 1/30(土) 9:30～11:30	3	成人	10名	無料	佐々木徹郎 (琉球古典音楽野村流三線師範)
琥珀アクセサリー作り	琥珀をきれいに磨いてペンダントを作る体験教室です。自分だけの琥珀ペンダントを身につけてみませんか。化石や琥珀の講義もあります。	2月10日(水) 10:00～12:00	1	成人	15名	1,800円 (教材費)	市石炭・化石館学芸員
基礎から学ぶ「健康マージャン」講座	脳の様々な部位が活性化し、脳トレ効果が期待できると言われている健康マージャン。はじめて牌に触る方を対象とした講座です。経験がある方・最初の基礎から学び直したい方も歓迎です。	12月9日(水) 10:00～12:00	1	成人	32名	無料	日本健康麻将協会推薦講師・明治安田専門講師
家庭料理をワンランクアップ！	旬の食材を使ったバラエティーに富んだ簡単で美味しい家庭料理をワンランクアップさせてみませんか。	11/26(木) 12/24(木) 1/28(木) 9:30～12:00	3	成人	8名	3,400円 (材料費等)	大町　達夫

大野公民館　☎33-2722　〒979-0216　四倉町玉山字林崎５

申込期限：9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
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。	10/5(月) 10/19(月) 11/2(月) 10:00～11:30	3	女性	12名	教材費 あり	山崎　陽一 (マウントケープSFC)
～アラブ発祥の手芸～マクラメの世界	手で結ぶ美しいマクラメの世界を体験します。アラブ発祥の伝統技法に触れながら、ブレスレット等のアクセサリーを楽しく作ってみませんか。	11/11(水) 11/25(水) 12/9(水) 13:30～15:30	3	成人	8名	3,500円 (教材費)	田村　優美 (you)
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。	11月14日(土) 10:00～12:00	1	成人	12名	無料	鈴木　摩耶 (福島工業高等専門学校)
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18日(水) 10:00～12:00	1	成人	12名	1,000円 (材料費)	マルト商事 専門講師
スパッと決めて脳活！健康まあじゃん	大人気の健康まあじゃんを体験します。パイを囲んで頭も心もシャキッと爽快。みんなで楽しく元気になりましょう。※対象は初心者(経験者以外)です。	10/6(火)・10/13(火) 10/20(火)・10/27(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
綿花の糸つむぎ体験	大野で有機栽培綿花を育てている生産者から指導を受け、綿花とスピンドルを使った糸つむぎを体験します。アクセサリーも作り、衣類の知識を深めます。	12月11日(金) 13:30～15:30	1	成人	12名	500円 (教材費)	㈱　起点
四倉フィールドワーク①～隠れた秘湯～玉山温泉のヒミツ	大野にある玉山温泉の魅力に触れてみませんか。温泉の歴史や健康効能を学び、湯触り体験や周辺の散策を楽しみます。※藤屋旅館集合、解散です。	10月14日(水) 13:30～15:30	1	成人	12名	無料	馬上　喜好 (郷土歴史研究家)
四倉フィールドワーク②スマホ片手にＡＩ自然さんぽ	大野の自然の中をスマホで撮影しながら歩き、AI検索や簡単な画像編集を体験します。新しいデジタル世界への一歩を踏み出しましょう。※スマホの基本操作を学ぶ講座ではありません。	10月8日(木) 10月29日(木) 13:30～15:30	2	成人	10名	無料	樫村　恭平 (カメラのカシムラ)
四倉フィールドワーク③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。※車両移動、特別見学のみ参加は不可。	10月2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)
四倉フィールドワーク④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6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)
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。フランス、トルコ、ギリシャの家庭料理を作り、太陽の恵みを楽しんでみませんか。	10月～12月 第1木曜日 10:00～12:00	3	成人	12名	3,000円 (材料費)	堀　慶子
アクティブシニア体操	健康運動指導士と一緒に、３回で体の変化を実感します。体幹トレーニング、バランス訓練、有酸素運動などを体験し、みんなで体を動かしましょう。	11/10(火) 11/24(火) 12/8(火) 13:30～15:00	3	成人	15名	無料	七海多美子
PPバンドで作ろう！私だけのカラフルバッグ	ベトナムやタイで日常的に使われているような、ちょっと大きめのPPバンドバッグ作りを体験します。毎日の買い物で活躍させてみませんか。	11/17(火)・12/1(火) 12/15(火)・12/22(火) 13:30～15:30	4	成人	10名	教材費 あり	笠原　友実 (クラフトバンドエコロジー協会認定講師)
ＳＴＯＰ安静！糖尿病の予防・改善に役立つ運動療法	国民の約5人に1人が患う糖尿病。自覚症状がなく進行し合併症を伴うケースも増えています。医療分野のスタッフから、予防や改善のための運動療法を学びます。	12月5日(土) 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
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9日(月) 11月16日(月) 13:30～15:30	2	成人	12名	無料	遠藤　櫻春 (櫻春書道教室)
ヨーロッパのパンづくり	個性あふれるフランスのフーガス、イタリアのパニーニ・アル・ラッテ、フィンランドのカルダモンロールを作ります。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 第３木曜日 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
小川町の歴史と文化～企画展で心平のふるさとを知ろう～	草野心平記念文学館学芸員に企画展の解説を受けながら、小川地区にまつわる歴史と文化を学びます。※現地集合、解散です。	12月20日(日) 10:00～11:30	1	小学生以上	15名	無料	草野心平記念文学館職員
小川の旬の野菜収穫体験	無農薬&無化学肥料で、野菜本来の力強さと美味しさを引き出す自然農法に取り組む小川町のファーム白石で、旬の野菜の収穫体験をしませんか。※現地集合、解散です。	10月～12月 第3火曜日 9:00～11:00	3	成人	15名	4,000円 (教材費)	白石　長利 (ファーム白石)
親子でお正月のミニ門松をつくろう	親子で力を合わせてDIY！竹をのこぎりやグルーガンなどで加工したオリジナルの門松でお正月を迎えましょう。1組で2個作ります。※現地集合、解散です。	12月25日(金) 13:30～15:30	1	小中学生と保護者	10組	2,500円 (教材費)	辰野扶美子 (チャコちゃん農園)
プロから学ぶ本格シュウマイの作り方	人気店の店主から教わる、うまみたっぷりジューシーな本格シュウマイ。蒸し立ての美味しさは格別です。生地づくりから蒸し方まで、お家でも美味しく仕上げるコツを学んでみませんか。	10月6日(火) 10:00～12:00	1	成人	12名	1,000円 (材料費)	吉野　康平 (豚饅よしの)
癒しのあんフラワー教室	着色した白あんをお花の形に絞り出して、食べられるお花としてケーキや和菓子を彩る「あんフラワー」。愛らしく癒される色合いのお花絞りレッスンを体験しましょう。	12月22日(火) 10:00～12:00	1	成人	9名	1,500円 (材料費)	近野　沙織
パン工房おがわ	パン作りの基本を楽しく学びながら上達を目指します。焼き立ての香ばしい香りに包まれて幸せな気分になってみませんか。	10月～12月 第2金曜日 9:00～12:00	3	成人	9名	3,000円 (材料費)	佐々木真生
初心者のためのレザークラフト	レザークラフトの基本を学びます。少人数制できめ細やかな指導のもと、一人一人の作品を丁寧に仕上げます。	10月～12月 第1水曜日 10:00～12:00	3	成人	6名	3,000円 (教材費)	専門講師
ガラスで小物つくり	カラフルなガラス片を使って、豆皿とペンダントを作ります。自分だけのオリジナルな作品を作ってみませんか。	10月29日(木) 11月19日(木) 10:00～12:00	2	成人	14名	3,000円 (教材費)	高橋　信行 (ガラス工房きたの)
はじめようヨガ習慣【平日開催】	ヨガの呼吸、動き、瞑想でリフレッシュ。将来の健康な身体づくりのための習慣化をめざしましょう。初心者から参加できます。※開講日は10/14(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
はじめようヨガ習慣【土曜開催】	ヨガの呼吸、動き、瞑想でリフレッシュ。将来の健康な身体づくりのための習慣化をめざしましょう。初心者から参加できます。※平日開催との重複申込不可。	10/17(土)・10/31(土) 11/14(土)・11/28(土) 12/12(土) 10:00～11:30	5	成人	20名	無料	坂本由紀子

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
かわまえ天体ショー	月や土星の観望を行います。人気No.1の惑星である土星のリングは神秘的です。また、夏の大三角、ベガ、アルタイル、デネブも観望します。	10月17日(土) 17:30～20:30	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。大豆と麹を使って無添加味噌を作り、普段の食卓を豊かにしてみませんか。	10月21日(水) 14:00～16:00	1	成人	10名	材料費 あり	熊谷智江子
秋の磐城街道を歩く	紅葉が見頃を迎える磐城街道(県道小野四倉線)約8kmを散策します。(天候等により日程が変更になる場合もあります)	11月13日(金) 9:30～14:30	1	成人	10名	保険料 あり	専門講師
かわまえ歴史探訪	中山間地域にある川前町の知られざる歴史を、町内に残る遺跡や昔話、伝説からひも解いていきます。	11月17日(火) 12月1日(火) 14:00～16:00	2	成人	15名	無料	いわき市教育文化事業団
プログラミングでドローンを飛ばそう！	自分でプログラムを組んでドローンを飛ばします。与えられたミッションに挑戦しながら、プログラミングやドローンの楽しさを体験します。	12月5日(土) 13:30～16:00	1	小学4年生以上	16名	教材費 あり	山田　貴浩 (福島高専)
郷土食を楽しもう	「小さな拠点おおか」で、地域の方と楽しく交流しながら、川前町内に伝わる郷土食作りを体験します。	12月11日(金) 10:30～13:00	1	成人	10名	教材費 あり	小さな拠点おおか

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）

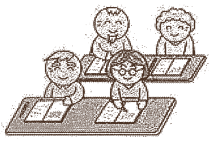
申込期限：9月4日(金)（当日消印有効）

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
カンガルークラブ	歌や体操、読み聞かせや工作を行い、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15日(木)です。	10月～2月 第1・第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
カフェ風ワンプレートランチ	日常を少しだけ忘れてちょっと贅沢なカフェ風ランチ。美味しい時間に癒されながら、心も体も心地よくリフレッシュしませんか。	10/26(月)・12/18(金) 1/25(月)・2/22(月) 10:00～12:00	4	成人	8名	3,500円(材料費)	堀　慶子
IHでつくる「からだにやさしい減塩ごはん」	IHクッキングヒーターの安全で便利な使い方を体験しながら健康づくりに役立つ減塩メニューを作りましょう。	12月3日(木) 10:00～12:00	1	成人	8名	無料	渡邉　貴子 蛭田　真弓 (東北電力ホームアドバイザー)
①ぷにぷにスライム＆小瓶に海を作ろう！	手につかない、暗闇で光るスライムを作ります。また比重による分離の仕組みから小瓶に海を作ります。※小学３年生以下は親子で申込ください。 ※②との重複申込不可	2月13日(土) 10:00～10:45	1	４歳児～小学生	10名	200円(教材費)	リプルンふくしま講師
②ぷにぷにスライム＆小瓶に海を作ろう！	手につかない、暗闇で光るスライムを作ります。また比重による分離の仕組みから小瓶に海を作ります。※小学３年生以下は親子で申込ください。 ※①との重複申込不可	2月13日(土) 11:00～11:45	1	４歳児～小学生	10名	200円(教材費)	リプルンふくしま講師

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。

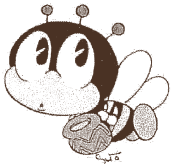
講師の探し方　：　公民館にご相談ください。なお、講師の情報は、生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」の「市民講師」のページや、「いわきまなびあいバンク」ホームページからも確認することができます。

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、最寄りの市立公民館または、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。