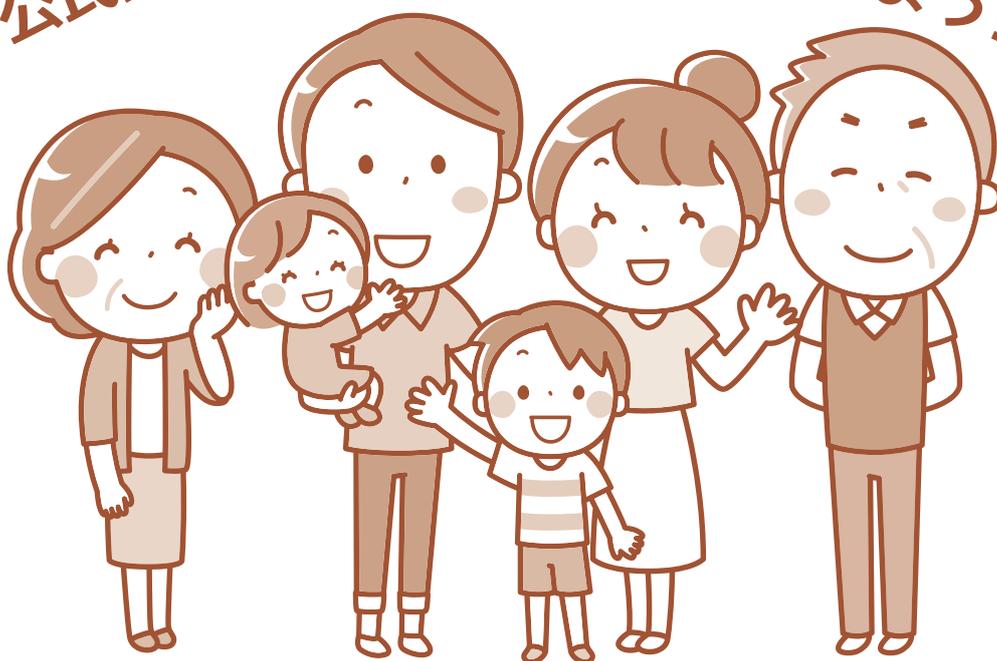


令和6年度 後期

いわき市立公民館 市民講座のご案内

公民館で、学ぼう、語ろう、行動しよう!



お申し込み方法

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

【A講座】（3頁～4頁に掲載）

来館または電話でお申し込みいただき、先着順で受講者を決定します。

【B講座】（6頁～24頁に掲載）

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

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

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

目 次

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

「来館」や「電話」でお申し込みいただく 【A講座】の申込方法

- 【A講座】は、3頁～4頁に掲載しています。
- 申込受付日：令和6年9月4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5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ので、あらかじめご了承ください。
 - ◆講座の内容によっては、受講生の名簿を開講時にお配り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】

草野公民館		☎34-2036	〒970-0112 平泉崎字向原28-1	受付:9月4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	
シニアを元気にする体操教室	人は年齢とともに、心と体が弱くなっていきます。いつまでも自分らしく元気で生活するためのフレイル予防体操をはじめてみましょう。	10月～11月 第2・4木曜日 13:30～15:30	4	成人	15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、8頁～9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4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	
なんでもスマホ時代自分で乗り越える「基礎体力」編	どんどん進むスマホ社会に備え自分で行う設定や操作を知り、慣れることでスマホ時代を乗り越える基礎体力をつけましょう。	10月～12月 第2・4木曜日 9:30～11:30	6	成人	15名	900円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC 教室アクション)	
女性の健康講座～睡眠編～	寝つきが悪い、眠りが浅いなど、眠りと健康の意外な関係を学びます。野菜の栄養が足りているか「ベジチェック」も行います。	11月6日(水) 10:00～11:30	1	女性	15名	無料	明治安田生命 専門講師	
女性の健康講座～栄養編～	栄養と健康の大切な関係と毎日の生活に活用できる知恵を学びます。野菜の栄養が足りているか「ベジチェック」も行います。	12月4日(水) 10:00～11:30	1	女性	15名	無料	明治安田生命 専門講師	
女性の健康講座～相続編～	女性のたしなみとして必要な相続の知識を学び、心の健康を図ります。野菜の栄養が足りているか「ベジチェック」も行います。	2月5日(水) 10:00～11:30	1	女性	15名	無料	明治安田生命 専門講師	

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、13頁～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4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	
スマホ決済とトラブル	現金を使わず、商品やサービスの購入代金を支払うスマホ決済が増えています。特徴と使い方、利用時の注意点、トラブルの実例を学びます。	10月7日(月) 10月28日(月) 10:00～11:30	2	成人	10名	無料	柳沼 広美 (ファイナンシャル プランナー/AFP)	
今から、取り組もう! 防災講座	地震や台風、大雨など、災害への備えは重要です。「日々の備え」から、家族の防災力を高めるためのポイントなどを学びます。	10/4(金) 10/18(金) 11/1(金) 14:00～16:00	3	成人	25名	無料	明治安田生命 専門講師	
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、現地解散です。	10月16日(水) 14:00～16:00	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 (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、現地解散です。	10月23日(水) 14:00～16:00	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、現地解散です。	10月30日(水) 14:00～16:00	1	成人	20名	無料	いわき市 交通安全 対策協議会	

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、22頁に掲載しています。

大野公民館		☎33-2722	〒979-0223	四倉町山田小湊字方礼31		受付:9月4日(水)～ 8:30～17:15		
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
サークル体験講座 [大野そば打ちサークル]	「自分でそばを打ち食べたい」との思いで活動中です。打ち上げ後の格別な味と一緒に体験しませんか。試食の他に、持ち帰り用麺もご用意します。	10/15(火) 11/19(火) 12/17(火) 10:00～12:00	3	成人	5名	2,700円 (材料費)	専門講師	

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、23頁～24頁に掲載しています。

川前公民館		☎84-2003	〒979-3201	川前町川前字桐立79		受付:9月4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	
暮らしを彩る エコクラフト教室	手芸用の紙ひも「クラフトバンド」を使い、バッグや小物などを作ります。暮らしを彩る素敵な一品を手作りしましょう。	9/19から 隔週木曜日 10:00～12:00	7	成人	10名	教材費 あり	園部 早苗	
美しく書く筆ペン講座	手軽な筆ペンを使って美しい筆文字を学びましょう。のし袋や年賀状など、様々なシーンでの印象のランクアップを目指します。	10/11(金)・10/25(金) 11/8(金)・11/22(金) 14:00～15:30	4	成人	10名	教材費 あり	藁谷 紀一	

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、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4日(水)～ 8:30～17:15		
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
いきいき ストレッチ体操	イスを利用しながらゆっくり体を動かす簡単な健康体操です。誰でもできるストレッチで、足腰の筋肉を増やし、元気で丈夫な身体を手に入れましょう。	10月～12月 第2・4火曜日 10:00～11:30	6	成人	16名	無料	飯島 久江	

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、24頁に掲載しています。

大久公民館		☎82-2165	〒979-0338	大久町大久字日渡77-1 (久之浜公民館)		受付:9月4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	
今日も『米』が美味しい!	お米を食べる機会が減った今だからこそ、お米の美味しさを引き出すおかずを作ります。やっぱり『米』は美味いと再確認しませんか。	10月～1月 第3水曜日 10:00～12:00	4	成人	10名	3,000円 (材料費)	堀 慶子	

※ 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。

「往復ハガキ」または「電子申請」でお申し込みいただく 【B講座】のご案内

●【B講座】は、6頁～24頁に掲載しています。

■申込期間：令和6年8月9日(金)～9月6日(金)

■申込期限：令和6年9月6日(金)※ハガキは当日消印有効

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

■申込方法：往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただけます。

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

◆往復ハガキ

必要事項(①講座名、②氏名(ふりがな)、③年齢(生年月日)、④性別、⑤郵便番号、⑥住所、⑦電話番号、⑧返信用ハガキの宛先)を記入の上、実施公民館あてにお送りください。

なお、往復ハガキの記入方法は、6頁の「往復ハガキ記入例」を参考にしてください。

◆電子申請(いずれかの方法により申請できます)

(1) いわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」(URLは<https://iwaki-manabinavi.com>)を検索するか、右記2次元コードを読み込んでサイトへアクセスし、トップページの「学びをさがす」から「市民講座をさがす」を選びます。「講座の種類：」に「B講座」を、「公民館：」に「申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【かんたん申請・申込システム】にアクセスしお申し込みください。

いわきまなびナビ



2次元コード

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

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

■受講決定：申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をされた方についても1通(回)として取り扱います。

■その他

◆対象年齢等については、各講座開始時点のものとなります。

◆各講座の日程等については、変更になる場合があります。

◆災害が発生した場合等、実施公民館が運営に支障をきたすと判断したときは、開講しない場合や開講後であっても講座を中止する場合があります。

◆定員に満たない講座は、開講しない場合があります。

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

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

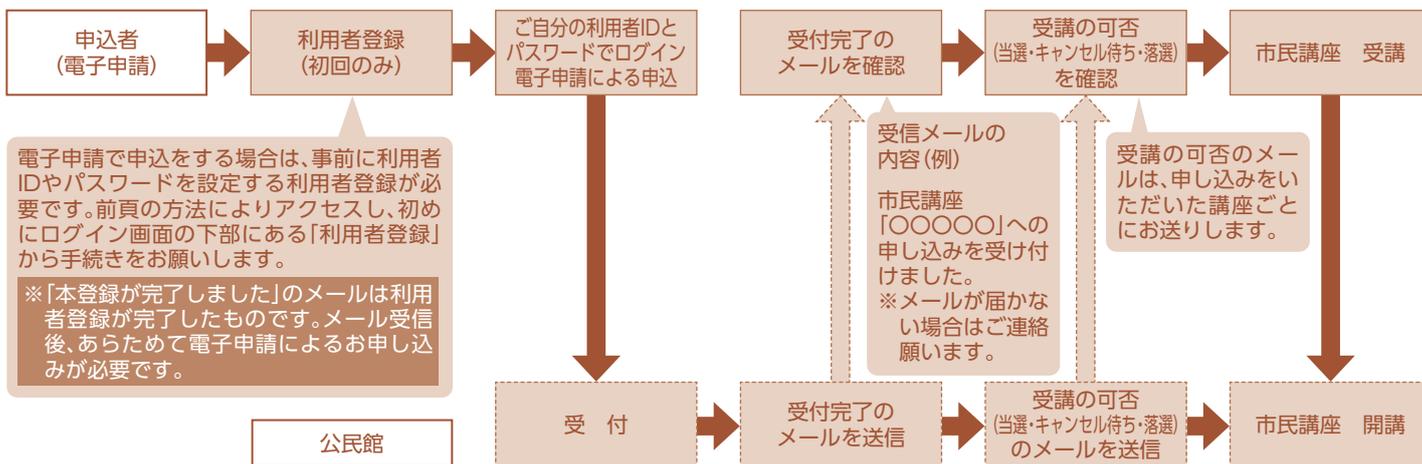
◆講座の内容によっては、受講生の名簿を開講時にお配りする場合があります。

◆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

《往信表面》	《返信裏面》	《返信表面》	《往信裏面》
<p>郵便往復はがき 970 8026</p> <p>63円</p> <p>往 信</p> <p>実施公民館の所在地を記入してください。</p> <p>いわき市〇〇町〇〇-〇〇</p> <p>いわき市立〇〇公民館 行</p> <p>実施公民館名を記入してください。</p>	<p>実施公民館の郵便番号を記入してください。</p> <p>※ 記入しないでください。</p> <p>〔実施公民館で抽選結果等を記入します。〕</p>	<p>郵便往復はがき</p> <p>63円</p> <p>返 信</p> <p>申込者の郵便番号を記入してください。</p> <p>いわき市□□町字△△ 〇〇番地の〇</p> <p>□ □ □ □ 様</p> <p>申込者の住所・氏名を記入してください。</p>	<p>1 講座名</p> <p>2 受講申込者 氏名(ふりがな)・年齢・性別 ※小中学生は学校名・学年も記入してください。 ※乳幼児は月齢も記入してください。</p> <p>〔保護者 氏名(ふりがな)・年齢・性別 ※受講申込者が未成年の場合、又は受講対象が親子の場合は必ず記入してください。〕</p> <p>3 郵便番号・住所</p> <p>4 電話番号 平日の日中、連絡可能な電話番号を記入してください。</p>

電子申請入力の流れ



【B講座】

中央公民館 ☎22-5431 〒970-8026 平字堂根町1-4 (文化センター内)							申込期限:9月6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	
はじめての俳句	五七五の世界を体験してみませんか。身の回りに句材は溢れています。感動した一瞬を平易な言葉で俳句を作ってみましょう。※11月は都合により第1・2木曜日の実施となります。	10月～12月 第1・3木曜日 13:30～15:30	6	成人	30名	無料	馬目 弘平	
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。※2月第2火曜日(11日)は祝日のため、講座日は翌12日(水)となります。	10月～3月 第2・4火曜日 10:00～12:00	11	成人	60名	無料	米倉 明 (東京大学 名誉教授)	
【てくてく講座】 旧市を歩く	合併前の旧市には各々特徴のある歴史があります。普段歩くことのない旧市の街並みの歴史を感じてみましょう。今回は港町小名浜を巡ります。	10/9(水) 10/16(水) 10/23(水) 10:00～12:00	3	成人	20名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)	
絶対行きたい日本の観光地【自然編】【美術館編】	全国の、どうしても見ておきたい講師おすすめの、花畑・紅葉・湖・滝など自然の絶景と、人気の美術館などを紹介します。※初めて受講される方を優先します。	10/11(金) 10/25(金) 11/8(金) 10:00～11:30	3	成人	60名	無料	市川 友英 (秀明大学 観光ビジネス学部 教授)	
いわきの歴史研究の歩みを振り返る	いわきの地域史研究について、何が解明されどんな課題が残されたのか、時代別の基本史料を基にスポット的に学び、史料探索・保存の重要性についても考えます。	10/16(水)・11/20(水) 12/18(水)・1/15(水) 2/19(水) 10:00～12:00	5	成人	50名	無料	本田 善人	
安藤信正とその時代	磐城平藩の藩主や江戸幕府の老中を務めた安藤信正。激動の幕末、そして、戊辰戦争など信正が生きた時代や信正の動き、思いなどを取り上げます。	10/17(木)・10/31(木) 11/14(木)・11/28(木) 12/12(木) 10:00～12:00	5	成人	40名	無料	夏井 芳徳 (医療創生大 学客員教授)	
顔ヨガでリフレッシュ!	呼吸法やゆっくりとしたヨガの動きを取り入れた表情筋トレーニングを学びます。いつまでも若々しく、表情豊かに過ごしましょう。※男女各15名を優先します。	10/17(木) 10/31(木) 11/7(木) 13:30～15:00	3	成人	30名	無料	坂本由紀子	

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6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。	10/18(金)・10/25(金) 11/1(金)・11/8(金) 11/15(金) 14:00~15:30	5	成人	16名	無料	高木 正子
化石の面白さを学ぼう	化石のでき方から、美しい色彩や形の不思議など面白い化石の世界を紹介します。また、恐竜時代の化石に触れる体験もできます。	11月24日(日) 12月22日(日) 9:30~11:00	2	小学生	20名	無料	市石炭・化石館 ほるる学芸員
太極拳講座 (入門編)	健康促進が期待できると言われている「太極拳」を体験する講座です。体調に合わせて、無理なく楽しく体を動かしましょう。	10/24(木)・11/14(木) 11/28(木)・12/12(木) 13:30~15:30	4	成人	15名	無料	松本 道子
女性のための 「健康づくり栄養」講座	健康でいつまでも若々しくいる為に、止められる老化のポイントや不足している栄養素について身体の中から美しくなる秘訣を楽しく紹介します。	11月5日(火) 11月12日(火) 10:00~12:00	2	成人女性	40名	無料	明治安田生命 専門講師
親子で講座 ～パパと遊ぼう～	父子で一緒に体を動かしてスキンシップを図ります。また、12月には簡単な工作をし、2月にはお父さん向けのリフレッシュ体操を学びます。	12月1日(日) 2月2日(日) 10:00~11:30	2	2・3歳児 と父親	10組	400円 (教材費)	12/1(日) 渡部裕美子 2/2(日) 柴藪 典子
うたごえクラブ ～フォークソングを歌おう～	青春時代に帰って、みんなで楽しくフォークソングなどを歌いましょう。	12/19(木) 1/16(木) 2/20(木) 10:00~12:00	3	成人	20名	500円 (教材費)	菊池 章夫
古典文学に触れる	古典文学には、磨き抜かれた日本語の感性が散りばめられています。古典になじみがない方も日本語の本来の美しさにぜひ触れてみましょう。	1/15(水) 1/22(水) 1/29(水) 10:00~11:30	3	成人	30名	200円 (教材費)	矢内あけみ
郷土の歴史講座Ⅱ 「古代のいわき」	いわきでも縄文・弥生時代から古墳時代の土器・埴輪など遺跡や道具が多く発見されています。古代のいわきにタイムスリップしてみましょう。	1月24日(金) 1月31日(金) 10:00~12:00	2	成人	40名	無料	いわき市教育 文化事業団
人生100年時代の 設計図	人生100年時代と言われる中で高齢期・リタイア後の人生をいかに無事に過ごしていくか年金・老後資金、介護や行政サービス等知っておくべきポイントを学びます。	2月5日(水) 2月12日(水) 10:00~12:00	2	成人	40名	無料	飯田 教郎

豊間公民館		☎39-2938	〒970-0224 平豊間字洞120	申込期限:9月6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 9:30~12:00	5	男性	12名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
筋膜リリースヨガ & 健康体操	身体の硬い部分、伸びにくい部分を感じとり、ヨガの呼吸法でゆっくりと動かし解きほぐしていきます。	10月~11月 第1・3・5火曜日 13:30~15:00	5	成人	12名	200円 (教材費)	吉田 美保
ステップdeエクササイズ (一人で踊るハートフライズ)	社交ダンスのステップを基本に、ペアでなくても『一人でも踊れる』エクササイズです。老若男女を問わず、楽しみながら健康づくりをしましょう。	10月~11月 第1・3・5木曜日 10:00~11:30	5	成人	12名	無料	鈴木 健一
和布でバックなどを 作ろう！	古布をよみがえらせて、バックとかわいい小物を作りましょう。	10月~11月 第1・3金曜日 13:30~15:30	4	成人	12名	4,000円 (教材費)	専門講師
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。	12月~2月 第2水曜日 9:30~12:00	3	成人	12名	3,300円 (材料費)	峰 貴代子
ウマイベエ～！ から揚げ教室	「ジュワッと美味しい」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月 第1・3・5水曜日 10:00~12:00	3	成人	12名	2,500円 (材料費)	田村佳奈美
クリスマスリースづくり	世界にひとつだけの素敵なXmasリースを作りましょう。	12月6日(金) 10:00~12:00	1	成人	10名	2,000円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)

高久公民館		☎39-2009	〒970-0221 平下高久字水門100-1	申込期限:9月6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
「何でもスマホ」時代の 今に備える講座 スマホ「基礎体力」編	スマホ社会を乗り切るため、自分で行う設定や操作を知り、練習することで、スマホの基礎体力をつけましょう。※初めて受講される方を優先します。	1/9(木)・1/17(金) 1/24(金)・2/5(水) 2/19(水)・2/28(金) 9:30~11:30	6	成人	16名	900円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC 教室アクション)
高久刃物砥ぎ教室	刃物の砥ぎ方のコツを学びます。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。	11/22(金) 11/29(金) 12/6(金) 9:30~11:30	3	成人	8名	2,500円 (教材費)	佐々木崇志 (佐々木刃物店)

高久公民館		☎39-2009	〒970-0221 平下高久字水門100-1	申込期限:9月6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。	10月18日(金) 10月25日(金) 9:30~11:30	2	成人	10名	無料	楠 神太郎 (Medical fitness Re-Birth)
バラ入門	バラの種類や育て方、さらに剪定の仕方を学ぶとともに、日ごろの疑問にも答えながら、バラの豊潤さをどっぷり味わうための講座です。*2回目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4日(水) 12月11日(水) 9:30~11:30	2	成人	14名	550円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)
市民のための野菜の時間(春・夏準備編)	自分が育てた野菜は格別の味がすると言います。野菜作りの基礎を知り、家庭菜園の日ごろの悩みを解消する講座です。	1月15日(水) 1月27日(月) 9:30~11:30	2	成人	16名	無料	福島県いわき農林事務所職員
庭の植木を剪定しよう	なかなか聞けない庭木の剪定の方法を、実践的に職人さんから学ぶ講座です。	10/22(火) 10/29(火) 11/5(火) 9:30~11:30	3	成人	10名	無料	松本 経寿 (鶴松造園)
沖縄文化に触れる三線体験講座	三線の演奏を体験して、沖縄文化の魅力に触れる講座です。沖縄と東北やいわきとの意外な関係についてのお話もあります。	10/5(土) 10/12(土) 10/19(土) 9:30~11:30	3	成人	5名	無料	佐々木徹郎 (琉球古典音楽 野村流三線師範)
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。	10/4(金)・10/10(木) 10/28(月)・11/8(金) 11/25(月) 9:30~11:30	5	成人	16名	850円程度 (教材費)	橘内 悦子

夏井公民館		☎34-2353	〒970-0107 平荒田目字高原16	申込期限:9月6日(金) (当日消印有効)			
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
アーユルヴェーダ & ヨガ教室(後期)	ヨガの動きを中心に、加えてアーユルヴェーダについても学びます。*前期未受講者を優先します。開講日は10月15日(火)です。	10月~12月 第1・3火曜日 14:00~15:30	5	成人	15名	保険料等 あり	藁谷 弘子
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最適です。	11月~2月 第2月曜日 10:00~11:30	4	成人	18名	無料	蛭田 優子 蛭田 里実
シニアのためのスマホ講座	自分のスマホを使いこなせるよう基本的な操作や役立つ情報検索の仕方を学びます。*初めて受講される方を優先します。スマートフォンは各自持参。	12/5(木)・12/19(木) 1/16(木)・1/23(木) 2/6(木)・2/20(木) 9:30~11:30	6	60歳以上	16名	800円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC教室アクション)
わくわく陶芸教室	土から形づくりをして、一週間後に高台をけずります。作陶の基礎を学び、自分だけの器を作ります。	1/11(土) 1/18(土) 3/1(土) 10:00~12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
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。	10/7(月) 10/21(月) 11/11(月) 14:00~15:30	3	成人	10名	3,000円 (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28日(火) 13:30~15:30	1	成人	12名	2,000円 (教材費)	渡辺 朋子 (HSA認定ジュニアソーパー)
スマホ基礎講座Ⅰ(キャッシュレス体験編)	スマホの基本操作に加えてキャッシュレス体験をします。当方が準備した同じ機種種のスマホを用いて基礎的な内容を学びます。	12月10日(火) 13:30~15:30	1	60歳以上	15名	無料	スマホアドバイザー
スマホ基礎講座Ⅱ(防災編)	スマホの基本操作に加えて防災に役立つ使い方を体験します。当方が準備した同じ機種種のスマホを用いて基礎的な内容を学びます。	12月24日(火) 13:30~15:30	1	60歳以上	15名	無料	スマホアドバイザー

草野公民館		☎34-2036	〒970-0112 平泉崎字向原28-1	申込期限:9月6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】	季節の遊びやリズム体操、簡単な工作等を通して親子が一緒にふれあい、絆を深める講座です。*10月と12月は1回のみ実施します。	10月~1月 第1・3木曜日 10:00~11:30	6	2・3歳児と保護者	10組	教材費 あり	渡部裕美子
笑い与健康	笑いがもたらす効果は体や心に良い影響を与えます、ストレス社会にあっても「笑いが一番」です。落語を聞いて健康になりましょう。	10月~1月 第4金曜日 9:30~11:30	4	成人	20名	無料	山椒家小粒
道づくりにみる草野周辺の変化	道路の整備が草野および周辺のまちに効果を及ぼしていった様子を、社会の推移のなかで解説いたします。	10月~12月 第1水曜日 10:00~12:00	3	成人	20名	無料	小宅 幸一 (地域歴史研究者)
親子で楽しむクラフト教室(クリスマス編)	親子でクリスマスのクラフトを作ります。親子でふれあいを深め思い出の作品を作しましょう。	12月21日(土) 13:30~15:00	1	小学生と保護者	10組	教材費 あり	瓜田 浩子

草野公民館		☎34-2036	〒970-0112 平泉崎字向原28-1	申込期限:9月6日(金) (当日消印有効)			
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
やさしいヨガ教室 【後期】	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るヨガ体験を実感しましょう。※前期受講者は申込不可。	10/16(水)・10/30(水) 11/20(水)・11/27(水) 9:30~11:30	4	成人	15名	無料	遠藤 悦子 (草野公民館 サークル講師)
篆刻を作ろう 【後期】	石の印材に1文字彫って年賀状や絵手紙などに押す自分オリジナルな印を作りましょう。※前期受講者は申込不可。	10月7日(月) 9:30~11:30	1	成人	10名	教材費あり	三瓶 真二
くさの歌声クラブ (女性編)	懐かしい童謡、唱歌、フォークソングなどを楽しく歌います。後期は女性編として開催いたします。	10月~12月 第4月曜日 10:00~11:30	3	女性	15名	無料	蛭田 優子 蛭田 里実
サークル体験講座 「さわやか詩吟教室」	詩吟は漢詩、和歌など様々な形態の詩に節をつけて自分の声で表現するものです。声を出す素晴らしさを体験してみませんか。	10月~11月 第2・4木曜日 9:30~11:30	4	成人	10名	無料	高木 吟嬉 (草野公民館 サークル講師)
街なか散歩で彫刻めぐり	美術館からいわき駅まで点在する野外彫刻を学芸員から説明を受けながら散歩して見てまいります。※集合は市立美術館で、現地解散です。	10月11日(金) 10:00~11:30	1	成人	10名	無料	市立美術館 学芸員

赤井公民館		☎23-7755	〒979-3131 平赤井字田町24-5	申込期限:9月6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的な情報も得られる講座です。	10/18(金)・11/1(金) 11/15(金)・12/6(金) 1/17(金)・2/7(金) 10:00~11:30	6	1歳~ 3歳児と 保護者	10組	1,000円 (教材費)	渡部裕美子
ステップアップ 手ごねパン	添加物を使わない手ごねパンの応用を学びます。焼きたてのパンを味わいましょう。	10月~2月 第2水曜日 9:30~12:00	5	成人	12名	3,000円 (材料費)	加藤さゆり
スロース エアロビク	体力のない運動初心者の方にも気軽に実践でき、音楽に合わせて動けるようになります。	10月~12月 第1・3金曜日 13:30~15:00	6	女性	12名	無料	鈴木 千里
お菓子工房あかい	お菓子作りを基礎から学びます。スポンジから焼き菓子、デコレーションまで楽しくお菓子作りを体験してみませんか。	10月~12月 第3火曜日 9:30~12:00	3	成人	12名	3,300円 (材料費)	峰 貴代子
寄せ植え教室	季節に合わせた寄せ植えを作ります。植物の管理の仕方も学べます。※会場は中平窪にある(有)磐植で、現地集合、現地解散です。	10月~11月 第4金曜日 13:30~15:00	2	成人	10名	5,000円 (教材費)	平山あや子
お茶の時間です	美味しいお茶は、入れ方次第です。普段飲むお茶がこんなに美味しく変わります。紅茶、コーヒーなども楽しめます。親子での参加も大歓迎です。	12/21(土) 1/18(土) 2/15(土) 10:00~11:30	3	成人	15名	2,100円 (材料費)	高木 丘之 (高木園)
筋トレ美BODY講座	首を伸ばし、骨盤をたて姿勢をよくします。ダンスステップの基礎を学びながら健康的な体づくりをしています。	10/8(火)・10/22(火) 11/12(火)・11/26(火) 13:30~15:00	4	成人	12名	無料	鈴木 健一
男の料理教室 (和食編)	料理やおつまみなど楽しく作れる講座です。初心者の方大歓迎です。今回は和食を作ります。	10/5(土)・11/2(土) 12/7(土)・1/11(土) 2/1(土) 9:30~11:30	5	男性	12名	4,000円 (材料費)	田村佳奈美
サークル体験講座 [BODYメイクピラティス]	毎週違う講師でピラティス・筋トレ・エアロビクスなど楽しく運動します。	10/4(金)・10/11(金) 10/18(金)・10/25(金) 10:00~12:00	4	成人	5名	無料	専門講師
サークル体験講座 「赤井太極拳サークル」	ストレスや疲労で固まっている体をほぐし、日頃の運動不足を解消しながら心身共に太極拳でリフレッシュしましょう。	10/1(火)・10/8(火) 11/5(火)・11/12(火) 10:00~12:00	4	成人	5名	無料	吉田みや子

飯野公民館		☎23-7748	〒970-8032 平下荒川字中剱47-1	申込期限:9月6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。子育てで不安の軽減を図ります。	10月~12月 第2・4金曜日 10:00~11:30	6	1歳半~ 3歳児と 保護者	10組	教材費等 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み学びます。	11月~2月 第2水曜日 10:00~12:00	4	成人	9名	教材費等 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学びます。	10月~11月 第2・4水曜日 19:00~20:00	4	小学生 以上	10名	無料	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6日(金)
(当日消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
プログラミング&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。	12/23(月) 12/24(火) 12/25(水) 13:30~16:30	3	小学 3年~ 6年生	8名	無料	小林 克雄 (福島夢科学)
門松づくり講座① 【12月4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と飾って置けるミニ門松を作ります。※②との重複申込不可。	12月4日(水) 13:30~16:00	1	成人	10名	教材費等 あり	渡邊 暁
門松づくり講座② 【12月18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と飾って置けるミニ門松を作ります。※①との重複申込不可。	12月18日(水) 13:30~16:00	1	成人	10名	教材費等 あり	渡邊 暁

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6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♡美ストレッチ	フラの心地よい音楽に合わせて、気持ちよく身体を動かします。気になる部分をしっかり意識して、美しい身体を目指しましょう!	10/28(月)・11/11(月) 11/25(月)・12/9(月) 14:00~15:30	4	女性	15名	無料	片山 裕子
足・脚♪ 元気UP体操Ⅱ	足は、身体をしっかりと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。	10/23(水)・11/6(水) 11/20(水)・12/4(水) 12/18(水) 13:30~15:00	5	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
マナビストin中央台 ~オトナのクラブ活動~	いわき公園の自然観察、まち歩き、歴史など地域を知ることから、新しいつながりを作り、中央台をもっと魅力的なまちにするためのヒントを学びましょう!プロ写真家に「映えスポット」を上手に撮影する方法も学びます。	10月~11月 毎週土曜日 10:00~11:30	8	成人	15名	無料	専門講師
KO-MIN-KAN クラブ活動 ~キックオフ~	外国人と話してみたい。大学生のリアルの話を知りたい。公民館まつりに参加してみたいなど高校生が考える小さな「やってみよう」を後押しします。※開講日は9月21日(土)です。	9月~11月 毎週土曜日 13:30~15:00	10	高校生 以上	15名	無料	専門講師
まほろばの里 高久の歩き方	高久の文化財をスマホアプリを使って学びましょう!専門講師の案内によりクイズに答えたりしながら楽しく散策します。※1月26日(日)は現地集合・現地解散となります。スマートフォンは各自お持ちください。	1月25日(土) 14:00~15:30 1月26日(日) 9:30~11:30	2	成人	10名	無料	田仲 桂
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す。高久の面白い場所をみんなで見つけに行きましょう! ※現地集合・現地解散となります。スマートフォンを各自お持ちください。	2月1日(土) 9:30~11:30	1	小学生 と 保護者	10組	無料	田仲 桂
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13日(水) 11月27日(水) 18:30~20:00	2	成人	10名	無料	圓谷明日香 (整腸ケアサロン淡)
花で彩る 季節のインテリア	ドライやアーティフィシャルフラワーを使用し、クリスマスやお正月向けのインテリア雑貨を作ります。	11月7日(木) 12月5日(木) 18:30~20:00	2	成人	15名	各回 2,500円 (教材費)	高橋 弘美 (Flower Salon mixsand*)

平窪公民館

☎23-9483

〒970-8008 平中平窪細田町1-1

申込期限:9月6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
心ときめく 陶芸教室	土と会話しながら暮らしを彩る自分だけの焼き物を作る陶芸教室です。出来上がる過程をときめきながら楽しめます。3回目は作品の鑑賞会です。	10/10(木) 10/17(木) 2/27(木) 10:00~12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
初心者向けの 「資産形成」講座	20歳代~50歳代の資産形成を始めてみたいと思っている方を対象に資産形成の基礎知識や「お金の増やし方」を学びます。	10月9日(水) 11月6日(水) 19:00~20:30	2	成人	15名	無料	専門講師
女性のための 「健康づくり栄養」講座	いつまでも若々しく老化を防ぐための健康法やバランスの良い食事の組み合わせを学びます。	10月9日(水) 11月6日(水) 10:00~11:30	2	女性	15名	無料	専門講師
タンスの風呂敷 活用術	タンスの奥に眠っている風呂敷は、上手に使うと便利です。	10/18(金) 11/22(金) 12/6(金) 10:00~11:30	3	成人	15名	無料	根本紀太郎
和で彩るお正月 お花のインテリアづくり	新年を迎える和のテストいっぴいのアーティフィシャルフラワーを使ったインテリアづくりです。	12月21日(土) 10:00~12:00	1	成人	15名	3,500円 (教材費)	高橋 弘美 (Flower Salon mixsand*)
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。	10/19(土) 11/16(土) 12/14(土) 14:00~15:30	3	成人	12名	1,500円 (材料費)	若松 晶子 (久つみ)

平達公民館 ☎23-9483 〒970-8008 平中平達細田町1-1 申込期限:9月6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
ほぐして筋トレ いいからだ	ゴルフの前の体ほぐしや仕事の疲れをとる筋トレで健康な体をつくりましょう。	10月～12月 第3水曜日 19:00～20:30	3	男性	15名	無料	大石紅美子
レッツGO スローエアロビック	スローエアロビックは「開く 伸ばす ひねる」の3つを取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。	10/12(土)・11/9(土) 12/7(土)・12/21(土) 14:00～15:30	4	成人	15名	無料	大石紅美子
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 第2木曜日 14:00～15:00	5	1か月～ 1歳前後の 赤ちゃんと ママ	15組	無料	大石紅美子
ひとしおメニュー 料理教室	いわきの地場産品を活用し、塩分を減らしても美味しいひとしお料理を学びます。	10月3日(木) 11月7日(木) 10:00～12:00	2	成人	12名	1,000円 (材料費)	福富 涼子 (マルト商事 管理栄養士)
ひと工夫でおいしい 太巻きづくり	みんな大好きな太巻きも「あんなもの」「こんなもの」を巻いてアレンジしましょう。	11月23日(土) 10:00～12:00	1	成人	12名	500円 (材料費)	福富 涼子 (マルト商事 管理栄養士)
親子でチャレンジ クリスマスメニュー	親子のコミュニケーションを楽しみながらクリスマス料理を作りましょう。	11月30日(土) 10:00～12:00	1	小学生と 保護者	9組	500円 (材料費)	福富 涼子 (マルト商事 管理栄養士)
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。	10月～12月 第3水曜日 9:00～12:00	3	成人	12名	3,300円 (材料費)	吉田 安男

神谷公民館 ☎34-3030 〒970-8021 平中神谷字籠田78-1 申込期限:9月6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
なかよしたんぽぽ組	のどかな田園と電車の見える公民館で楽しくお友達と遊ばませんか。	10月～2月 第2・4木曜日 10:00～11:30	8	未就園児 と保護者	10組	1,000円 (教材費等)	藤井ゆかり
神谷みらい塾	1回目は、スノードーム作り、2回目はキャンドル作りに挑戦します。	11月30日(土) 12月7日(土) 10:00～12:00	2	小・中 学生と 保護者	10組	2,000円 (教材費)	瓜田 浩子
うきうき陶芸教室	「創る楽しみ」「使う喜び」「造形の奥深さ」を味わってみよう。	1/10(金) 1/17(金) 2/28(金) 10:00～12:00	3	成人	10名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
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。	10月～2月 第3火曜日 10:00～11:30	5	成人	20名	無料	山椒家小粒
カフェ・ド・神谷	浅煎り、中煎り、深煎りの違いなどコーヒーの知識や美味しい淹れ方を学びます。	11月1日(金) 11月15日(金) 10:00～12:00	2	成人	12名	1,000円 (材料費)	関根 匡 (ブラウンチップ)
おもてなし料理	ゲストが喜ぶとおきの料理を作ってみませんか。	12月20日(金) 1月31日(金) 9:00～12:00	2	成人	12名	4,000円 (材料費)	小泉 里香
三線体験教室	沖縄文化、三線の演奏を体験してみましょう。	1/18(土) 2/1(土) 2/8(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)
実用筆ペン字講座	筆ペンは、サインペンのような手軽さがありながら、書道のような美しい文字がかけられるのが魅力です。	11/7(木)・11/21(木) 12/5(木)・12/19(木) 10:00～12:00	4	成人	15名	1,000円 (教材費)	永瀬タキ子
サンドブラスト	ガラスの器に砂を吹き付けてオリジナルの絵柄を彫りましょう。	1月15日(水) 9:00～12:00	1	成人	12名	1,200円 (教材費)	大下 邦弘
神谷エクササイズ	楽しい音楽にあわせて凝り固まった筋肉をほぐし動かしてみよう。	10/7(月)・10/21(月) 11/11(月)・11/25(月) 12/9(月)・12/23(月) 13:30～15:00	6	成人	15名	保険料 あり	秋山 里美

小名浜公民館

☎54-1890

〒971-8166 小名浜愛宕上7-2

申込期限:9月6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
～ベビーヨガ～ 子どもといっしょ 【木曜日コース】	親子のスキンシップを大切に、産後に起こりやすい心と体の変化に合わせたヨガを行います。※【金曜日コース】との重複申込不可。	10/10(木)・10/31(木) 11/14(木)・11/28(木) 12/12(木)・12/26(木) 10:00～11:30	6	首が座った頃～ 10か月くらいの 赤ちゃんと 保護者	6組	無料	佐藤 美佳
～ベビーヨガ～ 子どもといっしょ 【金曜日コース】	親子のスキンシップを大切に、産後に起こりやすい心と体の変化に合わせたヨガを行います。※【木曜日コース】との重複申込不可。	10/4(金)・10/18(金) 11/8(金)・11/22(金) 12/6(金)・12/20(金) 10:00～11:30	6	首が座った頃～ 10か月くらいの 赤ちゃんと 保護者	6組	無料	佐藤 美佳
ヨガティスで 代謝アップ!	ヨガとピラティスを融合した運動で体をポカポカにして、代謝アップを目指します。	10/11(金)・11/8(金) 11/22(金)・12/13(金) 12/27(金) 13:30～15:00	5	女性	20名	無料	坂本由紀子
PPバンドで バッグ作り入門	軽くて、水にぬれても丈夫な手芸用のPPバンドを使い、素敵なトートバッグを作ります。	10/17(木)・10/31(木) 11/14(木)・11/28(木) 10:00～12:00	4	成人	12名	1,500円 (教材費)	鈴木 豊美
男性のための料理教室	近所のスーパーで調達できる食材を使い、男性ならではの手軽でおいしい料理の作り方を学びます。	10月～2月 第4火曜日 9:30～12:00	5	男性	20名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
今からできる終活講座	遺言、相続、葬儀など終活の基礎知識を習得し、お金のトラブルやその対処法について学びます。	10/9(水)・10/30(水) 11/13(水)・11/27(水) 10:00～11:30	4	成人	20名	無料	柳沼 広美 (ファイナンシャル プランナー/AFP)
バレエエクササイズ	バレエの動きを取り入れながら、体幹を意識したストレッチ運動を行います。※開講日は10月17日(木)です。	10月～12月 第1・3木曜日 13:30～15:00	5	成人	20名	無料	睦 みどり
カラーセラピー& パーソナルカラー講座	色が持つ効果で心身のバランスを保つカラーセラピーと、ファッションやメイクなどで魅力的に見えるパーソナルカラーを学びます。	10/8(火)・10/22(火) 11/12(火)・11/26(火) 10:00～11:30	4	女性	15名	無料	阿部 広美
小名浜みなと物語	様々な機能を持つ小名浜港について、近代の歴史を振り返りながら解説します。	10/22(火)・11/5(火) 11/19(火)・11/26(火) 10:00～12:00	4	成人	30名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
楽しいアート フラワー教室	水を使わない花とプレート、カップ、ランタンなどを使ってお部屋に飾るアートフラワーを作成します。	10/2(水) 10/16(水) 11/6(水) 10:00～12:00	3	成人	10名	5,000円 (教材費)	落合 陽子
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。※開講日は11月20日(水)です。また、3月は第1・2水曜日です。	11月～3月 第1・3水曜日 10:00～11:30	8	1歳半～ 3歳児と 保護者	15組	1,200円 (教材費)	藤井ゆかり

江名公民館

☎55-7615

〒970-0311 江名字敷倉165-1

申込期限:9月6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
和太鼓体験	日本古来の伝統楽器である和太鼓の叩き方を体験してみませんか。	10/12(土) 10/19(土) 10/26(土) 10:00～12:00	3	小学生 以上	8名	無料	疾 風
美味しいお茶を 楽しんでみませんか	緑茶、紅茶等のお茶の淹れ方を覚え、美味しいお茶を飲んでみませんか。美味しいお菓子も用意しております。	11/9(土) 11/23(土) 12/7(土) 10:00～12:00	3	成人	18名	2,250円 (材料費)	高木 丘之 (高木園)
楽しい アーチェリー教室	「アーチェリー」に挑戦しましょう。集中力を養い、的を射とめた時の爽快感は格別です。※申込時利き腕を明記してください。	11/9(土)・11/16(土) 11/30(土)・12/7(土) 12/21(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
お正月の玄関飾り を作ろう	お正月の玄関飾りの作り方を学びます。手作りのお正月飾りを玄関に飾ってみませんか。	12月25日(水) 9:30～12:00	1	成人	15名	300円 (教材費)	高橋 政雄
アロマ講座 【初級】	アロマの基本的な知識・効果について、学んでいきます。自分に合ったアロマを見つけてみませんか。	1/14(火) 1/21(火) 1/28(火) 10:00～11:30	3	成人	10名	1,500円 (教材費)	山下はるか
吊るし雛を 作ってみませんか 【入門編】	かわいい七福飾りを仕上げ、吊るし雛を飾ってみませんか。	1/9(木)・1/16(木) 1/23(木)・1/30(木) 10:00～12:00	4	成人	10名	2,000円 (教材費)	関根美菜子

泉公民館		☎56-6045	〒971-8185 泉町四丁目13-11	申込期限:9月6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	社交ダンスのステップを基本にして、「1人でも踊れる」エクササイズです。リズムにあわせて楽しく踊りましょう。	11/15(金)・11/22(金) 12/6(金)・12/20(金) 13:30～15:00	4	成人	30名	無料	鈴木 健一
泉そば打ち教室	初めてそばを打つ方から、もっとレベルアップしたい経験者まで、香り高いそば粉を使って、そば打ちを学びます。	11/19(火)・11/26(火) 12/3(火)・12/10(火) 12/17(火)・12/24(火) 9:30～12:30	6	成人	12名	6,000円 (材料費)	佐久間幸一
スマホ体験教室	基本操作、LINE、キャッシュレス決済の使い方を体験しながら楽しく学びます。スマホをお持ちでない方も参加できます。	11月20日(水) 11月27日(水) 13:30～15:30	2	成人	15名	無料	スマホ アドバイザー
アルコールインクアート体験	垂らしたインクに風をあてて描くアートを体験します。世界に一つだけの素敵なデザインタンブラーを作りましょう。	10月29日(火) 10:00～12:00	1	成人	8名	2,000円 (教材費)	稲元 歩美
クリスマスバルーンアート	クリスマスにピッタリな、カラフルでかわいいバルーンアートを楽しみながら作りましょう。	12月21日(土) 10:00～11:30	1	小学生	10名	1,000円 (教材費)	馬籠 洋子
元気で長生き! ～シルバーリハビリ体操～	介護予防の現状と課題を学び、いつでも・どこでも・ひとりでもできるシルバーリハビリ体操を体験します。	1月21日(火) 10:00～11:30	1	成人	20名	無料	市地域包括 ケア推進課

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6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
サークル体験講座 「ビーズ教室」	ビーズを使って、指輪やネックレス等のアクセサリーを手作りして楽しめます。	10/4(金)・11/1(金) 12/6(金)・1/10(金) 13:30～15:30	4	成人	10名	4,000円 (教材費)	渡辺ビーズ サークル
サークル体験講座 「渡辺炭焼き教室」	自然に囲まれた渡辺の「かぐらばの里」で、木炭づくりを体験する講座です。	3月2日(日) 9:00～12:00	1	成人	10名	保険料 あり	サークル ろばた会
サークル体験講座 「フレッシュケア体操講座」	四季を通して健やかな体づくりを学ぶサークルです。リンパケア体操、骨盤ケア体操、ポテンシャルヨガをサークルメンバーと一緒に楽しく行ないましょう。	10/11(金) 10/25(金) 11/22(金) 10:00～11:30	3	成人	8名	無料	清流& フレッシュ ケアサークル
親子でパン作り	フォカッチャパンとかわいい動物パンを作ります。楽しく美味しいパン作りをしましょう。	11月2日(土) 11月16日(土) 9:00～12:00	2	小学生と 保護者	6組	教材費 あり	佐々木真生
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16日(木) 2月6日(木) 10:00～11:30	2	成人	12名	無料	明治安田生命 専門講師
肩こり、腰痛、身体の不調解消講座	日常、継続できる運動や知識を学び、肩こり、腰痛、膝の痛みなど、身体の不調や痛みを解消しましょう。	11/18(月)・12/2(月) 12/16(月)・1/6(月) 10:00～11:30	4	成人	14名	無料	北村 順子
渡辺コーヒー道場 【11月開催】	最高の一杯を愉しむために、コーヒーマイスターから美味しいコーヒーの淹れ方を学びます。※12月、1月開催と重複申込不可。	11月28日(木) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,500円 (材料費)	養田 勇 (養田珈琲店舗)
渡辺コーヒー道場 【12月開催】	最高の一杯を愉しむために、コーヒーマイスターから美味しいコーヒーの淹れ方を学びます。※11月、1月開催と重複申込不可。	12月26日(木) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,500円 (材料費)	養田 勇 (養田珈琲店舗)
渡辺コーヒー道場 【1月開催】	最高の一杯を愉しむために、コーヒーマイスターから美味しいコーヒーの淹れ方を学びます。※11月、12月開催と重複申込不可。	1月30日(木) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,500円 (材料費)	養田 勇 (養田珈琲店舗)

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6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。	10/17(木)・11/14(木) 12/19(木)・1/16(木) 2/13(木)・3/13(木) 14:00～16:00	6	成人	20名	無料	足立 優司 (アリオス 音楽学芸員)
きものリフォーム	箆筥に眠っている着物を活用して、袖なし綿入れを作ります(裁縫道具をお持ちください)。※開講日は10月8日(火)です。	10月～11月 毎週火曜日 9:30～11:30	6	成人	8名	教材費 あり	専門講師
シニアが輝く 表情筋エクササイズ	身体を中心軸(体幹)を意識し、楽しく顔の筋肉を動かします。脳の活性化・アンチエイジングも期待できます。	1/16(木)・1/30(木) 2/13(木)・2/27(木) 10:00～11:30	4	高齢者	14名	無料	鈴木ひろみ

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6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
じゃんがら体験講座	じゃんがら念仏踊りの鉦(かね)と唄を、楽しく体験します。	10/16(水)・10/30(水) 11/6(水)・11/20(水) 19:00～20:30	4	小学生以上	10名	無料	磐城じゃんがら彩志会
鉄道旅行のススメ	時刻表を活用し、少しでも快適かつ安価に楽しく旅行できるような計画の立て方のコツと、切符のルールも学びます。	11月～1月 第3金曜日 13:30～15:00	3	成人	12名	無料	公民館職員
おとなのための絵本セラピー	一冊の絵本から感じたことを分かち合うことで、多様性と共感を体感し、心の健康を図ります。	10/17(木) 10/31(木) 11/7(木) 10:00～11:30	3	成人	12名	無料	吉成富士美
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。※会場は中央台公民館で、現地集合・現地解散です。	11月16日(土) 11:00～13:00	1	小学4年生以上 50歳未満	15名	1,000円 (材料費)	いわき魚塾

植田公民館

☎63-3467

〒974-8261

植田町南町一丁目2-2

申込期限:9月6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
世界チャンピオンに学ぶスポーツスタッキング【オンライン(ZOOM)】	12個のカップを積んだり崩したりしてスピードを競うスポーツです。  動画はこちら 初心者でも楽しくマスターできます。	10/17(木)・10/31(木) 11/7(木)・11/21(木) 19:00～20:15	4	小学生～ 成人	10名	使用するカップは各自用意	瀬尾 剛 (スポーツスタッキング 日本代表兼コーチ)
スキーの動きから学ぶバランスよい身体の使い方【オンライン(ZOOM)】	生涯スポーツとされるスキーは、バランスのよい身体の使い方が必要とされます。そのエッセンスを学びます。※第1回講座のみ植田公民館開催となります。	10/12(土) 18:00～20:00 10/23(水)・11/6(水) 11/20(水) 19:00～20:30	4	成人	15名	無料	祓川 貴広 (SANOSAKA BUNP ACADEMY)
「インフレ」ってなに?	インフレになるとどんなことが起きるのか、日常生活でのインフレに対する防衛策などを説明します。	1月22日(水) 19:00～20:30	1	成人	40名	無料	芥川 一則 (福島工業高等 専門学校)
～短期集中～ コンディショニング 筋肉は鍛える前に「整えよう!」	筋肉の機能を回復し本来の動きを取り戻す方法を学びます。慢性的な痛み(筋肉のハリ・コリ・痛み)の解消にも効果絶大です。	2月2日(日) 2月9日(日) 13:30～15:30	2	成人	10名	無料	片寄 幸子 (日本コンディショニング協会 インストラクター)
国宝鳥獣戯画を描く【お出かけ美術館】	絵巻物模写体験と企画展「猫を愛でたい」鑑賞。茨城県天心記念五浦美術館との連携講座です。※現地集合、解散です。	10月31日(木) 9:45～12:30	1	成人	20名	840円 (観覧料)	茨城県 天心記念 五浦美術館
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新しい健康体操です。余分なものを削ぎ落とし本来の自分を取り戻しましょう。	11/12(火) 12/3(火) 12/17(火) 19:00～20:30	3	成人	15名	無料	高田 樹音 (ジュガ インストラクター)
そば打ち体験	初めてのそば打ちを、香り高い新そばで体験しませんか。捏ね、打ち、裁ち、茹でを丁寧に教えます。	11月7日(木) 11月14日(木) 9:30～13:00	2	成人	10名	3,000円 (材料費)	楽々手打ち そばの会
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。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25日(月) 12月2日(月) 13:30～15:00	2	成人	15名	無料	混声合唱団 なこそ
こども書初め教室【午前講座】	楽しく書道を学び、ちょっと上達を目指します。学校の課題にも取り組みます。※午後講座との重複申込不可。	12月25日(水) 9:30～11:30	1	小学3年～6年生	10名	無料	植田書道 愛好会
こども書初め教室【午後講座】	楽しく書道を学び、ちょっと上達を目指します。学校の課題にも取り組みます。※午前講座との重複申込不可。	12月25日(水) 13:30～15:30	1	小学3年～6年生	10名	無料	植田書道 愛好会
終活「電子情報」編一緒に考え、準備する!自分のデジタル遺品	「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。	2/6(木) 2/13(木) 3/13(木) 13:30～15:30	3	成人	15名	1,000円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC 教室アクション)
デモクラシーを紡いだ「大正」といわきPART2～時代の中の人々の生活を考える～	わずかに15年弱と短いながら「明治」と「昭和」をつないだ重要な「大正」の時代に生きる人々の息吹をいわきの中で解説します。	1/22(水)・1/29(水) 2/5(水)・2/12(水) 10:00～12:00	4	成人	30名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
スローエアロビック	体力のない運動初心者の方にも気軽に実践でき、音楽に合わせて動けるようになります。	11月～12月 第1・3火曜日 13:30～15:30	4	成人	20名	無料	鈴木 千里 (スローエアロ ビック指導員)
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。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。	1/21(火)・1/28(火) 2/4(火)・2/18(火) 13:30～15:30	4	成人	15名	2,000円 (教材費)	NPO法人 健康まあじゃん・ いわき

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
製本講座	糸綴じで、和綴じ・洋綴じの体験をしながら構造を学びます。	10月10日(木) 11月14日(木) 9:30~11:30	2	成人	15名	教材費あり	三瓶 真二
天体観測☆秋	秋の夜長にお月様や木星・土星などの惑星を天体望遠鏡で観望します。流れ星(オリオン座流星群)やほうき星(彗星)も見るができるかもしれません。	10月12日(土) 18:30~20:30	1	小学生と保護者	10組	無料	専門講師
初心者よさこい入門	初めての人も大丈夫。よさこいの基本から学びます。みんなで鳴子を片手に踊ってみませんか。	10/11(金)・10/25(金) 11/8(金)・11/22(金) 12/13(金) 18:30~20:30	5	成人	12名	無料	伊藤 孝 (さくらYOSAKOI 天花 代表)
着物着付け教室(初心者編)	着物の基本、装いを学びます。美しい所作も身につけられますよ。	10月~12月 第2・4金曜日 9:30~11:30	6	女性	12名	無料	馬上由美子
童謡唱歌をうたおう♪	懐かしい童謡・唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。	10月~2月 第4水曜日 9:30~11:30	5	成人	20名	無料	佐藤 瞳
ペットの気持ち	犬や猫の性格や気持ちを知り、正しい接し方や飼い方を学びます。	10月31日(木) 10:00~11:30	1	成人	15名	無料	市保健所 専門職員
気軽にヨガ教室	ヨガは慢性的な疲労や倦怠感、肩こり、頭痛などに効果があるといわれています。気軽にはじめてリフレッシュしましょう。	11/11(月)・11/25(月) 12/2(月)・12/23(月) 10:00~11:30	4	女性	12名	無料	渡邊 匡子
認知症サポート養成講座	認知症は誰にでも起こりうる脳の病気による症状です。認知症の基礎知識から接し方などを学び、温かく見守る応援者を養成します。	11月18日(月) 10:00~11:30	1	成人	15名	無料	いわき市地域 包括支援センター キャラバンメイト
親子でつくるクリスマス料理	クリスマスに合った美味しい料理を親子で楽しくつくりましょう。	12月8日(日) 9:30~11:30	1	小学生と保護者	8組	無料	福富 涼子 (マルト商事 管理栄養士)
しめ縄飾りをつくらう	藁を使って、お正月に玄関に飾る「しめ縄飾り」をつくりまします。自分でつくったしめ縄飾りで新年をむかえてみませんか。	12月18日(水) 9:30~12:00	1	成人	16名	教材費あり	高橋 政雄
手話入門	手話を学びたい初心者を対象とした講座です。挨拶や自己紹介から始めましょう。	1月17日(金) 1月31日(金) 13:30~15:00	2	成人	15名	無料	専門講師
癒しのアロマテラピー	アロマテラピーで心身ともにリラックスしましょう。花粉症対策にも効果がありますよ。	1月23日(木) 2月6日(木) 9:30~11:30	2	成人	20名	教材費あり	立原めぐみ
花の寄せ植え教室	春に咲く色とりどりの花を中心に、植え方や長く咲き続ける手入れ等を学びます。	2月20日(木) 9:30~11:30	1	成人	15名	教材費あり	芦澤久美子 (はあべすと)
菓子処「金山堂」	春向きの「クッキー」や旬の果物をとり入れた「どら焼き」をつくりまします。	2月25日(火) 10:00~12:00	1	成人	12名	材料費あり	専門講師
サークル体験講座 【初心者のための太極鞭杆教室】	中国の棒術・鞭杆に太極拳の要素を加えた棒を持って運動するもので、金山公民館サークル「太極鞭杆金山教室」の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。はじめての方でも体験できます。	10月~11月 第1・2水曜日 10:00~12:00	4	成人	5名	無料	専門講師

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
まちの変化にみる錦町の姿	錦町の歴史、文化、自然など、さまざまな分野の移り変わりについて、広く解説します。※開講日は10月28日(月)です。	10月~12月 第2・4月曜日 10:00~12:00	4	成人	20名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
骨盤底筋ヨガで若々しく!	女性は出産や加齢と共に筋力が弱りやすく、若々しい身体を保つため、骨盤底筋の強化を意識したヨガを楽しく学びます。	10/16(水)・10/30(水) 11/6(水)・11/20(水) 12/5(木)・12/18(水) 10:00~11:30	6	女性	15名	無料	坂本由紀子
男の料理講座	手軽に作れる美味しい料理の基本を学びます。男性ならではの豪快な料理にも挑戦し、料理の楽しさを体験します。	11月~2月 第2水曜日 9:30~11:30	4	男性	16名	4,000円 (材料費)	大町 達夫

錦公民館

☎62-2732

〒974-8232 錦町中迎一丁目12-2

申込期限:9月6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
はじめてのスマホ (アンドロイド編)	スマホ機能の基本操作とアプリの使い方、災害時の情報取得やフィッシング詐欺防止などを学び、スマホを活用して楽しく生活しましょう。	10/4(金) 10/18(金) 10/23(水) 10:00~11:30	3	60歳以上	15名	無料	docomo 認定講師
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。	10/17(木) 10/31(木) 11/14(木) 13:30~15:00	3	成人	20名	無料	明治安田生命 専門講師
秋冬の和菓子づくり	茶会やお祝いの席の「上生菓子」や、見た目が繊細で食べる芸術品ともいわれる「練り切り」。これから迎える季節を和菓子で彩りましょう。	10月24日(木) 12月12日(木) 10:00~11:30	2	成人	12名	1,200円 (材料費)	若松 晶子 (久つみ)
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にも気軽に行えるエクササイズです。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。	11月~12月 第1・3火曜日 13:30~15:00	4	成人	15名	無料	大石紅美子

勿来公民館

☎64-7245

〒979-0141 勿来町窪田小島11-1

申込期限:9月6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
秋の星空観望会	夏から秋に見られる星座と、月や土星のほか、今年話題の紫金山-アトラス彗星の観測を予定しています。 ※小・中学生は保護者同伴でお願いします。	10月19日(土) 16:30~19:00	1	小学生以上	20名	無料	桂 伸夫 (いわき天文 同好会)
「常磐もの」を 食べよう	魚の捌き方を習い、味・質の高い「常磐もの」カレイ、イカ、ホッキガイ等を使った料理を作ります。漁連からの魚介類の提供があります。	10月29日(火) 10:00~12:00	1	成人	15名	材料費 あり	福島県漁連 女性部
めざせ! サンシャインマラソン	きれいな姿勢で疲れにくい走り方を身に付け、サンシャインマラソンエントリーを目指します。初心者からタイムアップを目指す方、対応します。	12/21(土) 1/18(土) 2/15(土) 10:00~12:00	3	中学生以上	20名	保険料 あり	小山内孝光 (サンシャイン マラソン ラジオ解説者)
たのしい脳トレ 折り紙教室	折り紙で右脳をリフレッシュしましょう。伝統折紙(10月)つなぎ折鶴(11月)クリスマステーマにしたもの(12月)を折ります。	10/16(水) 11/20(水) 12/18(水) 13:00~15:30	3	成人	12名	1,000円 (教材費)	金成 恭一
発酵食品 おうちごはん	美容と健康におすすめの発酵食品。発酵調味料に漬け込んだお肉や野菜を使った料理を作ります。講座で作った発酵調味料は、お持ち帰りできます。	11月13日(水) 12月11日(水) 10:00~12:00	2	成人	16名	3,000円 (材料費)	栗原 麻美 (ナックルズ カフェ 発酵 食品ソムリエ)
スポーツ吹矢 体験教室	円形の的を目標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法で、精神力と集中力を高めます。※開講日は10月15日(火)です。	10月~12月 第1・3火曜日 13:30~15:30	5	成人	10名	100円 (教材費)	渡部 延子
ものづくり体験教室 「和菓子」	上生菓子の一つ「練り切り」2種類を作ります。季節の移ろいを和菓子で表現する美しさを体験します。	11月30日(土) 10:00~12:00	1	小学生以上	24名	無料	ものづくり マイスター
プログラミングに挑戦	初心者にも親しみやすいスクラッチプログラミングで、ロボットカーやLED点灯の制御に挑戦。プログラミングを通して機械と対話する楽しさを体験します。	12/24(火) 12/25(水) 12/26(木) 13:30~16:30	3	小学3年 ~6年生	8名	無料	小林 克雄 (福島夢科学)
本格白菜キムチ	唐辛子やニンニクなどを混ぜ合わせた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。お一人、四分の一の白菜を漬け込みます。	1月20日(月) 10:00~12:00	1	成人	16名	600円 (材料費)	湯澤 ナヲ
手作りお正月リース	お正月飾りは、歳神様をお迎えする目印です。しめ縄リースにアーティシャルフラワーや水引きなどでアレンジします。リースは、20cm程度です。	12月23日(月) 10:00~11:30	1	成人	12名	2,000円 (教材費)	横山 啓子
簡単お味噌づくり①	圧力鍋で時短、手軽に自家製味噌を作ります。お持ち帰りは、2kg程度です。お味噌汁とおむすびを試食します。 ※②との重複申込不可	2月7日(金) 10:00~13:00	1	成人	10名	2,000円 (材料費)	堀 慶子
簡単お味噌づくり②	圧力鍋で時短、手軽に自家製味噌を作ります。お持ち帰りは、2kg程度です。お味噌汁とおむすびを試食します。 ※①との重複申込不可	2月13日(木) 10:00~13:00	1	成人	10名	2,000円 (材料費)	堀 慶子
はじめての 「お金育て方」講座	将来設計や夢をかなえ、生活を豊かにしてくれる「お金」について、資産形成の基礎知識を学びます。	12月7日(土) 10:00~12:00	1	成人	12名	無料	明治安田生命 専門講師

山田公民館 ☎62-2733 〒974-8241 山田町林崎前30 申込期限:9月6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！誰でもエアロビクス	運動不足になりがちな体を、簡単なエクササイズから始めるエアロビで、健康な体を覚醒させましょう。	10/16(水)・11/6(水) 11/20(水)・12/4(水) 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	秋山 里美
伝統の布ぞうり教室	古布を使って、自分の足に合った夢の履き心地の布ぞうりを作ります。	10月25日(金) 9:00～12:00	1	成人	15名	800円 (教材費)	布ぞうり 愛好会
おいしさ一番！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。	11/1(金)・11/15(金) 11/29(金)・12/13(金) 9:00～12:00	4	成人	8名	4,000円 (材料費)	澤田 春治
骨盤底筋トレーニングでますます健康	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、身体全体を整えましょう。	10/15(火)・11/5(火) 11/19(火)・12/3(火) 13:30～15:00	4	成人	15名	無料	渡邊 匡子
「絶品」デザートづくり	自宅で簡単にできる絶品デザートを作ります。	10/22(火)・11/26(火) 12/24(火)・1/28(火) 9:30～12:00	4	成人	12名	4,112円 (材料費等)	峰 貴代子
秘伝のこんにゃく作り体験	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21日(木) 9:00～12:00	1	成人	12名	600円 (材料費)	アゼイリアの会
四季を彩る薬膳料理	身近にある食材で、春夏秋冬をテーマとした薬膳料理を作り、家庭で実践してみましょ。	10/8(火)・11/12(火) 12/10(火)・1/14(火) 9:30～12:00	4	成人	12名	4,112円 (材料費等)	湯澤 ナヲ
初めて知ったいわきの歴史(勿来の関編)	「勿来の関跡」にスポットを当て、様々な学史から関跡についての思いを巡らせましょ。	10月21日(月) 10:00～11:30	1	成人	22名	無料	櫻村 友延
心静かに写経体験	高蔵寺境内の四季の移り変わりを感じながら、静寂の中で写経を体験します。※会場は高蔵寺で現地集合・解散になります。	11月13日(水) 9:30～11:30	1	成人	25名	1,000円 (教材費)	木村 照典 (高蔵寺)
日本遺産物語～伊達政宗を探访する～仙台	1回目は伊達政宗の慶長5年の出来事にスポットを当て、2回目は晩秋の仙台(国宝大崎八幡宮、瑞鳳殿、仙台市立博物館)を巡り、昼食は牛タンを食します。	11月16日(土) 10:00～11:30 11月23日(土) 7:30～17:30	2	成人	30名	11,500円 (バス代、昼食、見学代等含む)	本間 宏
懐かしのフォークソングをみんなで歌おう	青春時代にタイムスリップして、みんなと楽しくフォークソングを歌いましょ。	10/29(火) 11/12(火) 12/10(火) 13:30～15:00	3	女性	25名	500円 (教材費)	菊池 章夫
サークル体験講座「レッツフラダンス！」	フラの音楽に合わせて、優雅にみんなで踊ってみましょ。初心者の方大歓迎です。	10月8日(火) 9:30～11:30	1	女性	15名	無料	小野 時子

川部公民館 ☎64-7645 〒979-0153 川部町川原80 申込期限:9月6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。※会場は浄圓寺で現地集合・解散です。	10月4日(金) 10:00～12:00	1	成人	15名	500円 (教材費)	小川 聡司 (浄圓寺)
お寺で御朱印帳を作ろう	自分で作った御朱印帳は特別なものです。完成したらそのままお寺で御朱印が頂けます。※会場は浄圓寺で現地集合・解散です。	10月4日(金) 13:30～15:30	1	成人	15名	600円 (教材費)	三瓶 真二
四時ダム最深部まで探検	治水及び利水を兼ねた多目的の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しょ。※現地集合・解散で、小学生は保護者同伴です。	11月16日(土) 10:00～12:00	1	小学 5年生 ～成人	20名	無料	四時ダム 管理所職員
発酵食品を極める食事	腸内が健康になれば様々な効果が期待できます。加齢抑制や免疫力アップのための発酵食品を極めてみませんか。	1/31(金) 2/14(金) 2/28(金) 10:00～12:00	3	成人	10名	3,300円 (材料費)	峰 貴代子
川部そば道場	川部でそば打ちを体験しましょ。「捏ね」、「打ち」、「裁ち」、「茹で」を丁寧に指導しましょ。憧れのそば打ちに挑戦しませんか。	10/22(火)・10/29(火) 11/5(火)・11/12(火) 11/19(火) 9:00～12:00	5	成人	6名	5,000円 (材料費)	澤田 春治
稲わらでお正月飾り教室	本物の稲わらで「お正月かざり」を手作りしましょ。自作のお正月かざりで新年をお迎えしましょ。	12月21日(土) 9:30～12:00	1	成人	16名	教材費 あり	高橋 政雄

川部公民館 ☎64-7645 〒979-0153 川部町川原80 申込期限:9月6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
川親子でピザ作り教室 部ザ①	親子で仲良く「手作りピザ」を学びます。出来立てのピザの味は格別です。※②との重複申込不可。	1月11日(土) 10:00~12:00	1	小学生と保護者	6組	1,000円 (材料費)	くれよんの会
川親子でピザ作り教室 部ザ②	親子で仲良く「手作りピザ」を学びます。出来立てのピザの味は格別です。※①との重複申込不可。	1月25日(土) 10:00~12:00	1	小学生と保護者	6組	1,000円 (材料費)	くれよんの会
正しく立つ歩く教室	立ち方・歩き方の基本を学び体幹を鍛えます。最後は自然溢れすぎの川部を学んだ歩き方で実践します。	11/2(土) 11/16(土) 11/30(土) 10:00~12:00	3	成人	15名	無料	鈴木 健一
ハードじゃないストレッチ身体ケア	老若男女を問わず出来る「ソフトでゆる〜いストレッチ」です。筋肉がほぐされスッキリした気分を味わいましょう。	11/11(月)・11/25(月) 12/9(月)・12/23(月) 13:30~15:00	4	成人	15名	無料	渡邊 匡子
川部珈琲教室	コーヒー豆の選び方や、その保存方法などコーヒーの基礎知識を学びます。もちろん美味しい淹れ方を体験し試飲もいたします。	11月18日(月) 11月25日(月) 10:00~12:00	2	成人	8名	700円 (材料費)	川島 慶一
ミルフィオリ(イタリア製ガラス)のペンダント作り	ミルフィオリ(小さな花模様のガラス)を使ってオリジナルのペンダントを制作します。それぞれ違う模様やカラーを楽しめるのも魅力です。	10月22日(火) 10:00~11:30	1	成人	8名	1,600円 (教材費)	戸部 泰子
ワンプレートディナー料理教室	普段とは違った盛り付けを楽しむ「ワンプレートディナー」を学びます。ひと皿でおしゃれで豪華な食卓になるメニューを紹介します。	10/7(月)・11/11(月) 12/2(月)・1/6(月) 2/3(月) 10:00~12:00	5	成人	12名	5,000円 (材料費)	堀 慶子

田人公民館 ☎69-2226 〒974-0152 田人町旅人字下平石191(田人ふれあい館内) 申込期限:9月6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
体にやさしい料理教室	健康的な食生活の合言葉「まごわやさしい」を基本とした、塩分控えめ、低糖質など体に負担のかからないやさしくおいしい料理を作ります。	10/8(火) 11/12(火) 12/10(火) 10:00~12:00	3	成人	16名	2,500円 (材料費)	堀 慶子
楽しく健康スローエアロビク	体幹が固まると様々な不調の原因となります。体幹をほぐす、整えることを目的としたスローエアロビクで無理なく楽しく体を動かします。	10/17(木) 11/28(木) 12/19(木) 13:30~15:00	3	成人	15名	無料	秋山 里美
季節を楽しむ生け花教室	生け花を通して季節のお花の知識、魅力に触れ、花本来の美しさを楽しみます。花に触れる時間は心落ち着くひと時です。※花器、剣山はご用意します。	10月22日(火) 11月19日(火) 13:30~15:30	2	成人	8名	1,500円 (教材費)	小澤 光峰
苔のテラリウム	簡単に管理しやすい苔のテラリウム(箱庭)を作ります。苔の基本知識を楽しく学んで、お好みの苔、石で自分だけの癒しの苔ワールドができあがります。	10月25日(金) 10:00~12:00	1	成人	8名	3,500円 (教材費)	大津 恭子
癒しの香り室ハーブ教室	自然で優しい香りに癒されながら、ハーブについて楽しく学ぶ、触れる教室です。ハーブを使った小物づくり(1回目)、軽食づくり(2回目)をします。	10月28日(月) 11月11日(月) 10:30~12:30	2	成人	8名	3,000円 (教材費・材料費)	熊田 友子
おいしい田人こんにゃく作り①	生芋から作るこんにゃく作りです。豊かな土で育った田人産こんにゃく芋を使います。手づくりのおいしさは格別です。※②との重複申込不可。	11月6日(水) 9:30~12:00	1	成人	10名	1,000円 (材料費)	緑川多賀子
おいしい田人こんにゃく作り②	生芋から作るこんにゃく作りです。豊かな土で育った田人産こんにゃく芋を使います。手づくりのおいしさは格別です。※①との重複申込不可。	12月4日(水) 9:30~12:00	1	成人	10名	1,000円 (材料費)	緑川多賀子
週末の手づくりお菓子	作ること、食べることを楽しむお菓子作り教室です。トッピング次第でお食事系にもなるオープンスイーツを作ります。	1月18日(土) 10:00~13:00	1	成人	8名	1,500円 (材料費)	専門講師

常磐公民館 ☎43-2305 〒972-8318 常磐関船町作田1-1 申込期限:9月6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
Enjoy!バドミントン	バドミントンの基本的な動きやゲームの進め方、ルールなどを学びます。	10月~1月 第2・4水曜日 13:30~15:30	8	成人	20名	無料	永井香代子
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。	10/15(火)・10/17(木) 10/29(火)・10/31(木) 11/5(火)・11/7(木) 12/3(火)・12/5(木) 16:00~16:50	8	高校生	20名	無料	市職員

常磐公民館 ☎43-2305 〒972-8318 常磐関船町作田1-1 申込期限:9月6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
墨彩画教室	墨彩画の基礎と写生の仕方を学習します。また、制作の過程も学びます。最初は筆、墨液、下敷きなどは書道用でもかまいません。	10/7(月)・10/21(月) 11/11(月)・11/25(月) 12/2(月)・12/16(月) 10:00~12:00	6	成人	15名	教材費あり	西島 雅博 (墨彩画家)
スローエアロビックを 楽しもう	やさしいスローエアロビックで姿勢を改善したり、首や肩回りもほぐれます。安心して音楽に合わせて体を動かしましょう。	11/29(金)・12/13(金) 12/27(金)・1/10(金) 1/31(金)・2/14(金) 13:30~15:00	6	成人	20名	無料	香川 悦子
ハレの日の食卓を 飾る料理教室	みんなが楽しくなるハレの日の食事。和洋問わず、昔から食卓を飾る料理や桜餅などのデザートを作ります。	10/22(火)・11/5(火) 12/24(火)・1/7(火) 2/4(火) 10:00~12:00	5	成人	12名	4,000円 (材料費)	堀 慶子
初心者のための ビーズ刺繍教室	ビーズ刺繍のアクセサリーを3点作る初心者向けの教室です。自分で作ったアクセサリーをつけて、お出かけしてはいかがでしょうか。	12/4(水)・12/18(水) 1/8(水)・1/15(水) 1/22(水) 10:00~12:00	5	成人	10名	3,500円 (教材費)	草野 輝美
いわき発・歳月から の伝言2024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。	10/18(金)・10/25(金) 11/1(金)・11/8(金) 10:00~12:00	4	成人	25名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
暮らしの アロマテラピー	冬のアロマテラピーをテーマに、1回目は石鹸作り、2回目はハンドクリーム作りとハンドケアを行います。楽しく学んで、暮らしに取り入れてみましょう。	12月3日(火) 12月17日(火) 18:30~20:30	2	女性	12名	教材費あり	立原めぐみ
漢字 知れば知るほど	甲骨文字を起源とする漢字の始まりから、日本への伝来を経て現在に至るまでの、漢字3000年の歩みの面白さと奥深さに迫ります。	1月23日(木) 1月24日(金) 18:30~20:00	2	成人	20名	無料	公民館職員
雨情さんの童謡 心平さんの校歌	今でも歌い継がれている唱歌や童謡、校歌が誕生した背景やエピソードをお話します。校歌はいわき市内の校歌にスポットを当てます。	2月6日(木) 2月7日(金) 18:30~20:00	2	成人	20名	無料	公民館職員
すごいぞ! いわき湯本温泉	温泉で血流促進を高める方法、春に向け心身の変化に備える温泉養生法を学びます。	2月14日(金) 2月21日(金) 10:00~12:00	2	成人	20名	無料	日本温泉 保養士協会
「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、その歴史と湯本温泉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、現地解散です。	10月17日(木) 9:00~11:00	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
ぼくらの時代の 昭和歌謡	1970年代、1980年代の歌謡曲をとおして、昭和の終わりごろの出来事や世相、文化や流行などを振り返ります。	2月21日(金) 18:30~20:00	1	成人	20名	無料	公民館職員

磐崎公民館 ☎42-3015 〒972-8316 常磐西郷町字大夫32-1 申込期限:9月6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
磐崎のキッチンから ～タイ旅行編～	タイ国各地の料理を家庭でも作れるメニューを学びます。料理を通してタイ国の伝統や文化を学び旅行気分を味わってみませんか。	10/1(火) 11/5(火) 12/3(火) 10:00~12:00	3	成人	12名	4,500円 (材料費)	佐々木真生
“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、楽しみながら健康づくりをしましょう。	10月~12月 第1・3木曜日 13:30~15:00	6	成人	12名	無料	鈴木 健一
棒針編み教室 (初心者編)	初心者向けの教室です。棒針の持ち方から学びます。ネックウォーマーとポーチなどの小物づくりに挑戦します。	10月~12月 第1・3月曜日 9:30~11:30	5	成人	14名	無料	園部 早苗
トールペイントで ハロウィンを描く	トールペイントの技法でハロウィンモチーフを描きます。大人の塗り絵の感覚で初心者の方でも楽しむことができます。	10月9日(水) 10:00~12:00	1	成人	8名	1,300円 (教材費)	鈴木 美佳
私もできる整理収納 (中級編)	整理収納の基礎を復習し、より具体的な課題解決を行います。「素敵な部屋づくり」に楽しく取り組みましょう。※申し込みは初級編を受講した方に限ります。	10月~12月 第2・4金曜日 13:30~15:00	5	成人	10名	無料	初瀬 玲子 (整理収納 アドバイザー)
ガラスのフォト フレームづくり	色とりどりのガラス片を組み合わせて作り出されるアートの世界、彩り豊かな自分だけのオリジナルフォトフレームを作りましょう。	10月19日(土) 9:30~11:30	1	成人	12名	2,100円 (教材費)	深谷 庸子 (ガラス工房 ウィートレア)
サークル体験講座 「お茶を楽しむ」	お茶を楽しくいただくのが本来の茶道です。まずは体験から気軽に茶道を学びませんか?初心者の方や仕事帰りの方、大歓迎です。	10/28(月) 11/11(月) 12/9(月) 19:00~21:00	3	成人	10名	1,500円 (茶菓代)	馬上 宗静 (裏千家淡交会)

磐崎公民館

☎42-3015

〒972-8316 常磐西郷町字大夫32-1

申込期限:9月6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
ガラス絵教室	自分で描いたイラストや好きな風景をカラフルなガラス片を組み合わせて、一枚の絵にしてみませんか。初めてでも楽しく作れます。	11月10日(日) 9:30~11:30	1	成人	10名	2,100円 (教材費)	深谷 庸子 (ガラス工房 ウィートレア)
トールペイントでクリスマスを描く	トールペイントの技法でクリスマスモチーフを描きます。大人の塗り絵の感覚で初心者の方でも楽しむことができます。	11月20日(水) 10:00~12:00	1	成人	8名	1,300円 (教材費)	鈴木 美佳
小座布団づくり	綿の特性や扱い方を学びながら、綿を使った小座布団(40センチ角)を昔ながらの手法で作ります。	2月4日(火) 13:30~15:30	1	成人	10名	2,000円 (教材費)	いわき 寝具組合
バレンタインのチョコを作ろう	おしゃれでかわいいバレンタインのマンディアンチョコを親子で楽しく作りましょう。	2月8日(土) 10:00~12:00	1	小・中学生と保護者	10組	1,200円 (材料費)	佐々木真生

藤原公民館

☎42-2969

〒972-8326 常磐藤原町大畑81

申込期限:9月6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)	クリスマスや節分などの季節の行事をとおり、親子でふれ合いながら、交流を深めます。	11月~2月 第1・3水曜日 10:00~12:00	8	6か月~3歳児と保護者	15組	2,000円 (教材費)	芳賀 幸江
防災講座①	もしもの時の対応力を養うために、災害図上演習の手法を使い、防災意識の向上を図ります。※②との重複申込不可。	10月9日(水) 13:30~15:30	1	成人	15名	無料	専門講師
防災講座②	防災講座①と同内容です。災害図上演習の手法でマイ避難ノートを作成します。※①との重複申込不可。	11月13日(水) 13:30~15:30	1	成人	15名	無料	専門講師
火曜エアロビック	昭和歌謡のリズムにのせて、楽しく体をエクササイズ。健康を維持しながら、気分のリフレッシュも図ります。	11月~2月 第2・4火曜日 (12/24は除く) 13:30~15:30	6	成人	20名	無料	香川 悦子
手づくりの暮らし(衣)初めてのマフラー編み	棒針編みの基本をマスターして、マフラーを編みます。丁寧な手づくりが、暮らしを彩ります。※編み棒は各自ご用意ください。	11月19日(火) 12月17日(火) 10:00~12:00	2	成人	10名	1,000円 (教材費)	杉山美智子
手づくりの暮らし(食)味噌づくり	味噌づくりの基本を学びます。素朴で味わい深い家庭の味に仕上げましょう。※12月中に豆はお渡しします。	1月22日(水) 10:00~12:00	1	成人	12名	1,000円 (材料費)	金成みつ江
手づくりの暮らし(住)正月飾り	正月飾りを自分で作ります。丁寧な仕事で新しい年を迎え、穏やかな一年になることを祈ります。	12月19日(木) 9:30~12:00	1	成人	20名	教材費あり	高橋 政雄
身近な薬膳料理	身近な食材の組み合わせに健康のヒントがあります。生活に取り入れたい「薬膳」の知恵と、華やかな盛り付けを学びます。	10月~1月 第2水曜日 10:00~12:00	4	成人	15名	3,500円 (材料費)	吉田 泰子 (陽なたぼっこ)
コーヒーの楽しみ方①	コーヒーの美味しい淹れ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。※②との重複申込不可。	10月2日(水) 10:00~12:00	1	成人	8名	500円 (材料費)	高橋 洋 (香楽)
コーヒーの楽しみ方②	コーヒーの楽しみ方①と同内容です。コーヒー豆の知識から美味しい抽出方法までをコーヒーマイスターに学びます。※①との重複申込不可。	11月6日(水) 10:00~12:00	1	成人	8名	500円 (材料費)	高橋 洋 (香楽)

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6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
コンディショニング(体すっきり体操)	身体の使い方の癖によって起こる筋肉のアンバランスを整え、痛みや不調などを予防改善する頑張らない運動です。	9/30(月)・10/28(月) 11/25(月)・12/23(月) 14:00~15:30	4	成人	12名	無料	片寄 幸子 (日本コンディショニング協会 インストラクター)
やさしい水墨画	墨と筆だけで、単色で表現する水墨画。墨の濃淡、滲みや掠れ、余白の生かし方など、水墨画の魅力を実際に描いてみて体験します。	10/2(水) 10/16(水) 10/30(水) 10:00~11:30	3	成人	10名	1,000円 (材料費)	多田 早苗 (日本水墨院 常務理事)
遠野カフェ	おいしいコーヒーの淹れ方のコツを学びます。香味や焙煎の違いを飲み比べて、自分にあったコーヒーを見つけてみませんか。	10月9日(水) 10月23日(水) 9:30~11:30	2	成人	12名	1,000円 (材料費)	関根 匡 (ブラウンチップ)

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6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	
遠野ウォーキング ～八潮見城散策～	秋の八潮見城跡地を散策します。澄んだ空気と遠野の風景で、心と体をリフレッシュしてみませんか。※天候により日程が変更になる場合があります。	10月10日(木) 9:30～12:00	1	成人	15名	無料	八潮見城探検隊	
はじめての新NISA	少し興味はあるけれど投資経験の無い方や、話題のNISAについて知りたいなど、はじめての方に、やさしく基本を解説します。	11月16日(土) 10:00～11:30	1	成人	15名	無料	竹村むつみ	
クリスマスバルーン	風船をひねって組み合わせ、クリスマスリースを作ります。※低学年児童の参加の場合は、保護者の方も一緒に参加してください。	12月7日(土) 9:30～11:30	1	小学生	15名	1,000円 (教材費)	馬籠 洋子	

入遠野公民館 ☎89-2059 〒972-0251 遠野町入遠野字前田38-1								申込期限:9月6日(金) (当日消印有効)
(上遠野公民館) ※申込ハガキの郵送先は「〒972-0161 遠野町上遠野字堀切1-1上遠野公民館」になります。								
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
一緒に歌おう	歌が好きな人集まれ。歌を歌うことは脳を活性化し、若返りと認知症予防の効果が期待できます。	9/24(火)・10/8(火) 11/12(火)・12/10(火) 10:00～11:30	4	成人	12名	無料	佐藤 瞳	
クリスマスの準備をしよう	キリスト教圏の伝統的なクリスマスの準備として、オーナメント、クリスマス料理、お菓子、リース作りを週ごとに学び、今年のクリスマスを迎えましょう。	11/21(木)・11/28(木) 12/5(木)・12/12(木) 10:00～12:00	4	成人	12名	教材費あり	長柄美喜恵 芦澤久美子 他 専門講師	
遠野の母の味噌づくり	地元で昔から作られてきた発酵食品である味噌を、仕込みから作る作業を通じて、食の健康について学びます。	11月29日(金) 9:00～12:00	1	成人	10名	材料費あり	専門講師	
親子で楽しむ飲茶料理	皮から捏ねて手作りし、餃子や焼売作りに親子で挑戦します。	2月8日(土) 2月15日(土) 10:00～13:00	2	小・中学生と保護者	5組	一組 2,500円 (材料費)	専門講師	

内郷公民館 ☎26-2974 〒973-8403 内郷綴町榎下40-1								申込期限:9月6日(金) (当日消印有効)
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名	
スマホ決済とネット社会のトラブル	現金を使わず、商品やサービスの購入代金を支払うスマホ決済が増えています。特徴と使い方、利用時の注意点、トラブルの実例を学びます。	10/21(月) 11/11(月) 11/25(月) 10:00～11:30	3	成人	30名	無料	柳沼 広美 (ファイナンシャルプランナー/AFP)	
絶対行きたい！日本と世界の観光地ベスト100	これから行きたい、見ておきたい日本と世界の観光地の紹介と、国内旅行の具体的な旅行日程の組み立て方などを学びます。	11月～12月 第1・3土曜日 10:00～11:30	4	中学生以上	30名	無料	市川 友英 (秀明大学 観光ビジネス学部 教授)	
フラワーアレンジ & リース	プリザーブドフラワー等、様々な素材を使って、二回で一つのリースを作ります。三回目はアレンジメントです。	10/4(金) 10/18(金) 11/1(金) 9:30～11:30	3	成人	12名	3,000円 (教材費)	鈴木 章子	
時短料理を覚えてレパートリーを増やしちゃおう！	親子での参加歓迎！短い時間で栄養のある愛情料理を管理栄養士から教えてもらっちゃおう！	10/27(日) 11/10(日) 11/24(日) 10:00～12:00	3	小学4年生以上	20名	900円 (教材費)	佐藤 夕佳 (管理栄養士)	
中国語で会話しちゃう！	中国のお茶やお菓子を味わいながら、会話を楽しんじゃおう！初級者が対象です。初めての方歓迎！	12/1(日)・12/8(日)・12/22(日) 1/26(日)・2/2(日)・2/9(日) 3/2(日)・3/9(日)・3/23(日) 10:00～11:30	9	中学生以上	20名	2,000円 (茶菓子代)	専門講師	
初心者向け！知っておきたい競輪座学講座	自転車競技である競輪について、レース観戦するために必要な知識を楽しく学べる基礎講座です。※いわき平競輪場に現地集合、現地解散です。	12月7日(土) 10:00～12:00	1	成人	15名	無料	市公営競技事務所職員	
♡おやこおやつ♡ハロウィン練り切り編	和菓子の「練り切り」でハロウィンをたのしく彩ります。こどもと一緒にかわいい和菓子を作って楽しみましょう。	10月6日(日) 10:00～12:00	1	小学生以上と保護者	6組	600円 (材料費)	若松 晶子 (久つみ)	
♡おやこおやつ♡クリスマスあんフラワー編	白あんで作る食べられるお花「あんフラワー」。かわいいクリスマス仕様のフラワースイーツをおやこで作って楽しめます。	12月14日(土) 10:00～12:00	1	小学生以上と保護者	6組	1,500円 (材料費)	近野 沙織	
クラシックを3倍楽しく聴く方法×アリオス	クラシック音楽に秘められた知られざるエピソードを交えて名曲・名演を楽しく解説します。クラシック音楽のピギナーからベテランまで楽しめる講座です。	10/15(火) 11/19(火) 12/17(火) 14:00～16:00	3	成人	30名	無料	足立 優司 (アリオス音楽学芸員)	
内郷バレエエクササイズ教室	バレエの動きを取り入れたストレッチ運動です。体幹を鍛えて、美しい姿勢を目指しましょう。	10/10(木)・10/24(木) 11/14(木)・11/28(木) 12/12(木) 10:00～11:30	5	成人	18名	保険料あり	睦 みどり	

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6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
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。	10/4(金)・10/18(金) 11/1(金)・11/15(金) 11/29(金) 10:00~11:30	5	成人	10名	無料	初瀬 玲子 (整理収納 アドバイザー)
骨盤底筋ヨガ	骨盤底筋を鍛えることで尿漏れや腰痛、ぽっこりお腹の改善に繋がります。普段は意識しにくい筋肉に目を向けてトレーニングしてみませんか。	10月~12月 第1・3金曜日 14:00~15:30	6	成人	18名	無料	坂本由紀子
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。	10/10(木)・11/28(木) 1/23(木)・2/27(木) 10:00~11:30	4	2・3歳児 と保護者	8組	800円 (教材費)	渡部裕美子
鳴き砂で描く砂絵	きれいな海の象徴と言われる「鳴き砂」について学びながら、いわきの鳴き砂を使って砂絵を制作します。	10/16(水) 10/30(水) 11/13(水) 14:00~16:00	3	成人	10名	1,000円 (教材費)	小堀 亨 (NPO法人いわき 鳴き砂を守る会 副理事長)
貯蓄と投資 ~入門編~	「貯蓄から投資へ」資産運用の重要性が高まっています。資産の運用に関心がある方へ、新NISA制度や投資のメリット、リスクをわかりやすく説明します。	10月24日(木) 10:30~12:00	1	成人	20名	無料	鈴木 恵太 (いわき信用組合)
はじめての かぎ針編み	針の持ち方や目の作り方など、かぎ針編みの基礎から学ぶ初心者向け講座です。 ※開講日は10月16日(水)です。	10月~12月 第1・3水曜日 9:30~11:30	5	成人	10名	無料	園部 早苗
自家焙煎 焙りたて珈琲講座	豆の焙煎方法やドリップの仕方などを学びます。いつもとはひと味違う焙煎したてのコーヒーをご家庭で気軽に楽しんでみませんか。	10月~12月 第3木曜日 10:00~12:00	3	成人	6名	4,200円 (材料費)	岡森 一史 (すえつぎ CAFE)
天気図を読む	普段何気なく目にする「天気図」の見方を、気象予報士から学びます。気象の知識を身に着け、生活へ活かし、自然災害に備えましょう。	11月~12月 第2・4火曜日 9:30~11:30	4	成人	10名	無料	榎良 幸広 (気象予報士)
サークル体験講座 「好間ひまわり3B体操」	3B体操とは3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を使用した、誰でもできる健康体操です。楽しく遊びながら身体を動かしてみませんか。	1/8(水) 1/15(水) 1/22(水) 10:00~12:00	3	成人	10名	無料	宗川 美貴

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6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。	10/30(水)・11/6(水) 11/13(水)・11/20(水) 11/27(水) 9:30~12:30	5	成人	10名	5,000円 (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。	10/28(月) 11/11(月) 11/25(月) 9:30~12:00	3	成人	10名	2,100円 (材料費)	小野 正浩

四倉公民館		☎32-2920	〒979-0201 四倉町字東一丁目50	申込期限:9月6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
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。※開講日は10月7日(月)です。	10月~12月 第2・4月曜日 13:30~15:00	6	高齢者	30名	無料	石山有輝子
『読み聞かせ ボランティア』 になりませんか	読み聞かせの本の選び方や読み方などを学びながら、子どもの読書環境を整え、一緒に本の世界を楽しみましょう。講座終了後は「読み聞かせボランティア」になることを目指します。	10/7(月)・10/21(月) 11/11(月)・11/25(月) 12/2(月)・12/16(月) 10:00~12:00	6	成人	12名	無料	千葉登美子
論語名言入門 パートⅢ	論語には「四十にして惑わず」「温故知新」など知っておくと役に立つ名言がたくさんあります。これら知っておきたい論語の中の名言の数々を紹介しながら解説します。	10/17(木)・11/21(木) 12/19(木)・1/16(木) 2/27(木) 13:30~15:00	5	成人	20名	無料	吉田 健一
四倉プレ ² 小学校	数遊びや簡単な外国語、ことば遊びや図形など、親子で遊びを通じて小学校入学準備に向けて楽しく学びます。	10/11(金)・10/18(金) 11/1(金)・11/8(金) 15:00~16:30	4	年中・ 年長児と 保護者	6組	教材費 あり	渡部裕美子
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。	10/2(水) 10/16(水) 10/30(水) 9:30~11:30	3	成人	8名	2,500円 (教材費)	佐々木宗志 (佐々木刃物店)
LINEを 使いこなそう!	LINEをインストール済の方で2日連続で受講可能な方対象。1日目は「通知・メッセージ」編 2日目はビデオ通話を含む「通話」編です。※スマートフォンは用意します。	10/24(木) 10/25(金) 13:30~15:30	2	成人	10名	無料	スマホ アドバイザー

四倉公民館		☎32-2920	〒979-0201 四倉町字東一丁目50	申込期限:9月6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よく迎えましょう。	12月23日(月) 9:30~12:00	1	成人	20名	教材費あり	高橋 政雄	
災害時スマホ活用講座	緊急速報や災害伝言板などスマホを使った災害対策から役立つ情報の取得方法まで学びます。※スマートフォンはこちらで用意します。	11月22日(金) 13:30~15:30	1	成人	15名	無料	スマホアドバイザー	

大浦公民館		☎32-2003	〒979-0206 四倉町狐塚字小橋89	申込期限:9月6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	
ザ・落語 & 寸劇パートⅠ	「笑顔」は心を豊かにし、人々を幸せにします。落語と寸劇の多彩な演技を楽しみながら、大いに笑い、心を健康にしましょう。※1月のみ第4月曜日です。	10月~2月 第3月曜日 10:00~11:30	5	成人	20名	無料	山椒家小粒	
布草履づくり教室	柔らかく履き心地の良い布草履を、先生の丁寧な指導の下、皆さんで楽しみながら作ります。※布(木綿)は各自お持ちください。	10月16日(水) 11月20日(水) 10:00~12:00	2	成人	10名	100円(教材費)	高橋 政雄	
シニアのためのスマートフォン講座～買い物・予約編～	スマートフォンで「買い物、予約したい」方にお勧めです。文字入力等の基本からID、パスワード作成、アプリのもらい方、会員登録から購入まで、暮らしでスマホを活かす実践講座です。※スマートフォンは各自お持ちください。	10/9(水)・10/23(水) 11/13(水)・11/27(水) 12/11(水)・1/22(水) 9:30~11:30	6	60歳以上	16名	1,050円(教材費)	椎名 忠人 (平中町PC教室アクション)	
いわきの歳時記	いわきの四季の事物や年中行事などをわかりやすく学習します。	10/17(木) 11/21(木) 12/19(木) 10:00~12:00	3	成人	15名	無料	小宅 幸一 (地域歴史研究者)	
正月飾り作り教室	藁を使って、正月飾りを作る技術を学びます。自分で作った正月飾りを玄関に飾りましょう。	12月26日(木) 9:30~12:00	1	成人	15名	300円(教材費)	高橋 政雄	
男性のための料理教室	男性のための料理を基礎から学びます。料理ができる男を目指し、家族に自慢しましょう。	10/2(水)・11/6(水) 12/4(水)・1/8(水) 9:30~12:00	4	男性	8名	4,200円(材料費等)	大町 達夫	
アジアのカレー料理教室	スパイスを使ったタイ・インド・スリランカカレーなどアジアのカレーを作ります。家族の笑顔のために、家庭でも実践してみましょ。	10/18(金)・11/15(金) 12/20(金)・1/17(金) 9:30~12:00	4	成人	10名	材料費あり	佐々木真生	

大野公民館		☎33-2722	〒979-0223 四倉町山田小湊字方礼31	申込期限:9月6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	
～生産者&野菜ソムリエから学ぶ～恋する大野の真っ赤なイチゴ	大野にあるハウスを訪れ、イチゴの栽培方法や摘み取り方について学んだ後、公民館で野菜ソムリエから採りたてイチゴを活かす調理法を教わります。※第1回は大野水耕生産組合集合です。	1月30日(木) 9:00~12:00 2月20日(木) 10:00~12:00	2	成人	12名	材料費あり	大和田哲嗣 (大野水耕生産組合) 荻野 智代 (野菜ソムリエ)	
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。	11/2(土)・11/16(土) 11/30(土)・12/14(土) 10:00~11:30	4	女性	12名	無料	末永 美紀 (Dance club Jiff)	
書道家から学ぶペン	最高位の成家を有する書道家から、ペンを使って美しい文字を書く基本やコツを学びます。自分の名前を自信を持って書き、憧れの文字に近づきましょう。	10月7日(月) 10月21日(月) 13:30~15:30	2	成人	12名	無料	遠藤 櫻春 (櫻春書道教室)	
姉妹友好都市郷土料理で旅気分	いわき市と姉妹・友好都市の撫順市、タウンズビル市、カウアイの郷土料理を作ります。国際理解を深め、トラベル気分楽しくクッキングしませんか。	10月~12月 第4木曜日 10:00~12:00	3	成人	12名	2,500円(材料費)	堀 慶子	
STOP 安静！1日2歳老化を防ぐ運動療法	1日で2歳老化する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。	11月9日(土) 10:00~11:30	1	成人	14名	無料	いわき湯本病院 地域貢献プロジェクト	
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「木造地藏菩薩立像」を特別見学し、玉山にある雨乞いの一本杉に立寄りませう。※車両移動、特別見学のみ参加は不可。	10月18日(金) 13:30~16:00	1	成人	15名	保険料あり	馬上 喜好 (郷土歴史研究者)	
四倉フィールドワーク②大野歴史ウォーキング東編	平将門伝説が残る恵日寺、左甚五郎作と伝わる正門彫刻、滝夜叉姫の墓、玉山古墳など見どころ満載のコースを地元の歴史ガイドと散策します。	11月8日(金) 13:30~16:00	1	成人	15名	保険料あり	馬上 喜好 (郷土歴史研究者)	
良質な眠りへのアプローチ	効果的な睡眠方法を2人の講師から学びます。1回目は講義と健活体操、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(月) 12月2日(月) 13:30~15:30	2	成人	12名	500円(教材費)	渡邊 康信 (明治安田専門講師) 佐藤亜衣子 (Private Salon Rodia)	

大野公民館		☎33-2722	〒979-0223	四倉町山田小湊字方礼31		申込期限:9月6日(金) (当日消印有効)	
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
エクササイズスナック	館内の各部屋を使い、料理や家事を想定して体を動かします。スナックを食べる感覚で手軽に運動する、忙しい現代人にお勧めのエクササイズです。	10/17(木) 10/31(木) 11/14(木) 10:00~11:30	3	成人	12名	無料	飯島 久江
ヨーロッパのパンづくり	人気の高いイタリアのフォカッチャ、北欧のシナモンロール、フランスのブリオッシュを作ります。自宅ペーカリーをレベルアップして楽しみましょう。	10/16(水) 11/20(水) 12/18(水) 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	小川町上小川字下広門44-2		申込期限:9月6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
かんたん・美味しい!「ひとしお」料理教室	減塩すると薄味になって美味しくくない?そんなことはありません!市役所の「ひとしおラボ」メンバーが、美味しい減塩レシピとポイントを伝授します!	10月~2月 第3木曜日 10:00~12:00	5	成人	12名	4,000円 (材料費)	ひとしおラボ 管理栄養士
音楽でいきいき健康体操	音楽に合わせて身体を動かすことで、体力アップと脳の活性化を目指します。 ※開講日は10月18日(金)です。	10月~12月 第1・3金曜日 13:30~15:00	5	成人	20名	無料	七海多美子
初めての英会話講座	日常生活に役立つ英会話を、楽しみながら学びましょう。初心者向けに基本的な内容となっています。 ※開講日は10月16日(水)です。	10月~1月 第1・3水曜日 10:00~11:30	6	成人	14名	無料	湯山 洋行
いやしのアロマ教室	アロマの基礎知識を学び、セルフケアと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。	10/10(木) 11/14(木) 12/12(木) 10:00~12:00	3	成人	10名	2,000円 (教材費)	高橋 泉
季節のお菓子教室	季節を彩る華やかなお菓子を作ります。仲間とお菓子作りを楽しみましょう。	10/22(火) 11/26(火) 12/24(火) 10:00~12:00	3	成人	12名	3,000円 (材料費)	佐々木真生
ヨガで身体を整えよう	体幹を鍛えてバランスを整え、リラクゼーションまで各自のペースに合わせて行います。初心者から参加できます。※開講日は10月19日(土)です。	10月~12月 第1・3土曜日 10:00~11:30	5	成人	20名	無料	中山 麻理
みんなであいさつ歌いましょう	おなかから声を出して気分も体もリフレッシュ。フォークソング、童謡、歌謡曲等をみんなで楽しく歌いましょう。	10月~2月 第4水曜日 10:00~11:30	5	成人	20名	2,000円 (教材費)	岩谷 良子 (Kanon 音楽教室)

川前公民館		☎84-2003	〒979-3201	川前町川前字柵立79		申込期限:9月6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	天体観測は10月になると気流が安定してきます。今回は、人気の土星や月、海王星など11の天体を観望します。※会場は、川前活性化センターです。現地集合・現地解散です。	10月19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。無添加味噌を手作りし、食卓を豊かに楽しみましょう。	11月13日(水) 14:00~16:00	1	成人	10名	材料費あり	熊谷智江子

久之浜公民館		☎82-2165	〒979-0333	久之浜町久之浜字中町32 (久之浜・大久ふれあい館内)		申込期限:9月6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
自分で作るごほうび時間	サンドイッチ、スコーン、スイーツ作りのあとに、珈琲&茶葉の香りを楽しむティータイム。忙しい生活の中に自分らしさを取り戻す"ホッとするひと時"を楽しみましょう!	10月~1月 第4月曜日 10:00~12:00	4	成人	8名	3,000円 (材料費)	堀 慶子
カンガルークラブ	歌や体操、読み聞かせや工作などを楽しみながら、親子で交流を図ります。子育てを楽しむヒントがいっぱいです。移動学習も実施します。※開講日は10月17日(木)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)	藤井ゆかり
IHクッキングヒーターでパンパンパンと時短ワンプレート調理	直火を使用しない安全性に優れたIHクッキングヒーター!!!Hの上手な使い方を学びながら、時短でワンパンパスタ、パングラタン、パンナコッタの3パン料理を楽しみ作りましょう。	12月11日(水) 9:30~12:00	1	成人	8名	600円 (材料費)	渡邊 貴子 蛭田 真弓 (東北電力ホームアドバイザー)
①ふわふわ♪静電気くらげと静電気チェッカーづくり	静電気のでて遊ぶ「静電気くらげ」と、小瓶を使ったリプルンふくしまオリジナルの静電気チェッカー(箔検電器)を作ります。※未就学児は保護者と一緒にご参加ください。	1月25日(土) 13:30~14:15	1	4歳児~小学生	子ども10名	無料	リプルン ふくしま 講師
②ふわふわ♪静電気くらげと静電気チェッカーづくり	静電気のでて遊ぶ「静電気くらげ」と、小瓶を使ったリプルンふくしまオリジナルの静電気チェッカー(箔検電器)を作ります。※未就学児は保護者と一緒にご参加ください。	1月25日(土) 14:30~15:15	1	4歳児~小学生	子ども10名	無料	リプルン ふくしま 講師