

令和8年度 前期

# いわき市立公民館 市民講座のご案内

公民館で、学ぼう、語ろう、行動しよう!



## お申し込み方法

【A講座】の申込方法は2頁、【B講座】の申込方法は5頁～6頁に掲載しています。

### 【A講座】（3頁～4頁に掲載）

来館または電話でお申し込みいただき、先着順で受講者を決定します。

### 【B講座】（7頁～27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
【 平 】	申込方法	2頁	5頁～6頁
	中央公民館	—	7頁～8頁
	豊間公民館	—	8頁
	高久公民館	—	8頁～9頁
	夏井公民館	—	9頁
	草野公民館	3頁	9頁～10頁
	赤井公民館	—	10頁
	飯野公民館	—	11頁
	中央台公民館	—	11頁～12頁
	平窪公民館	—	12頁～13頁
	神谷公民館	—	13頁～14頁
【小 名 浜】	小名浜公民館	—	14頁
	江名公民館	3頁	14頁～15頁
	泉公民館	—	15頁
	渡辺公民館	—	15頁～16頁
	鹿島公民館	3頁	16頁
【勿来・田人】	植田公民館	—	16頁～17頁
	金山公民館	—	17頁
	錦公民館	—	18頁
	勿来公民館	—	18頁～19頁
	山田公民館	—	19頁
	川部公民館	—	20頁
	田人公民館	—	20頁～21頁
【常磐・遠野】	常磐公民館	—	21頁
	磐崎公民館	3頁	21頁～22頁
	藤原公民館	—	22頁
	上遠野公民館	3頁	22頁
	入遠野公民館	3頁	23頁
【内郷・好間・三和】	内郷公民館	—	23頁
	好間公民館	3頁	23頁～24頁
	三和公民館	4頁	24頁
【四倉・小川・川前・ 久之浜・大久】	四倉公民館	—	24頁
	大浦公民館	4頁	25頁
	大野公民館	—	25頁～26頁
	小川公民館	4頁	26頁
	川前公民館	4頁	27頁
	久之浜公民館	4頁	27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8年4月8日(水)から
- 申込方法：実施公民館にご来館の上、お申し込みください。  
また、4月9日(木)以降は電話でもお申し込みできますので、実施公民館へご連絡ください。
- 受講決定：受講者の決定は先着順に行い、定員になり次第締め切ります。
- 留意事項
  - ◆申込受付の初日は、電話でのお申し込みはできませんのでご注意ください。
- その他
  - ◆対象年齢等については、各講座開始時点のものとなります。
  - ◆各講座の日程等については、変更になる場合があります。
  - ◆災害が発生した場合等、実施公民館が運営に支障をきたすと判断したときは、開講しない場合や開講後であっても講座を中止する場合があります。
  - ◆定員に満たない講座は、開講しない場合があります。
  - ◆お申し込み後、キャンセルされる場合は、お早めに実施公民館へご連絡をお願いします。
  - ◆公民館活動の広報のため、講座中に撮影した動画や写真を活用し、いわき市ホームページやいわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」、いわきWEB公民館などで掲載する場合があります。
  - ◆ご不明な点は、実施公民館へお問い合わせください。

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

受付：4月8日(水)～  
8:30～17:15

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
草野市民セミナー	毎回異なるテーマを専門講師の元で学び知識と教養を深めます。また、郊外学習も予定しています。 ※8月はお休みです。	6月～2月 第2水曜日 9:30～11:30	8	成人	30名	教材費あり	専門講師

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、9頁～10頁に掲載しています。

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

受付：4月8日(水)～  
8:30～17:15

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
江名はっらっ女性学級	明るく楽しく潤いのある生活を送れるように、毎回、異なるテーマを専門講師から学び、新たな分野について知識を深めます。	5月～2月 第2金曜日 10:00～12:00	7	女性	20名	教材費あり	専門講師
江名ことぶき学級	毎日をより豊かに過ごすために、学習を通して見聞を広め、心身の健康を保つように仲間とともに学びます。※長寿会との共催事業です。	5/25(月)・7/27(月) 9/28(月)・11/30(月) 1/25(月) 10:00～11:30	5	高齢者	20名	教材費あり	専門講師

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、14頁～15頁に掲載しています。

**鹿島公民館 ☎29-2250 〒971-8141 鹿島町走熊字鬼越83-1**

受付：4月8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
袖なし半纏作り講座	自分だけの袖なし綿入れ半纏を作ります(表地はウールや綿を推奨)。初めての方が対象です。受講経験者をご遠慮ください。※開講日は5月14日(木)です。	5月～7月 毎週木曜日 9:30～12:00	8	成人	8名	教材費あり	専門講師
シニアのためのスマホ講座(くらしの手続き編)	「手続きはQRコードで」そんな場面に対応できるように、スマホの基本操作からID、パスワードの考え方を自分のスマホで学習します。	5月～7月 第2・4火曜日 9:30～11:30	6	成人	20名	900円(教材費)	椎名 忠人 (平中町PC教室アクシオン)
レディースセミナーかまし	毎回異なるテーマで教養を深め、よりよい社会生活を送るための知識と知恵を学びます(ズンバで健康体操、腹話術体験の回もあり)。	5/24(日)・6/28(日) 8/30(日)・9/27(日) 11/29(日) 9:30～11:30	5	女性	16名	教材費あり	専門講師

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、16頁に掲載しています。

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

受付：4月8日(水)～  
8:30～17:15

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
磐崎女性セミナー	心豊かで、より潤いのある日々を送るために、日常に役立つ知識を、講話や実習等を通して、交流しながら楽しく学びます。 ※8月はお休みです。また、1月は第2金曜日に実施します。	6月～2月 第1金曜日 10:00～12:00	8	女性	15名	教材費あり	専門講師

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、21～22頁に掲載しています。

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

受付：4月8日(水)～  
8:30～17:15

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
遠野わいわい大い塾	日々の生活をより豊かに過ごすために、講話、実習等を通して、さまざまな知識を得ながら高齢者同士の交流を深めます。※8月はお休みです。	6～2月 第2木曜日 9:30～11:00	8	65歳以上	15名	教材費あり	専門講師

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

**入遠野公民館 ☎89-2059 〒972-0251 遠野町入遠野字前田38-1**  
(上遠野公民館) ※申込は「上遠野公民館」で受付します。

受付：4月8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
あさひ倶楽部	毎日を心豊かに過ごせるよう、座学や実習を通して高齢者同士の交流を深め、健康寿命をのばしましょう。※8月はお休みです。	6月～2月 第2水曜日 9:30～11:00	8	65歳以上	15名	教材費あり	専門講師

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

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

受付：4月8日(水)～  
8:30～17:15

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
好間女性セミナー	女性として潤いのある生活を送るため、体験学習や講話等を通じて、知識や教養を身に付けます。 ※2月は第1木曜日予定。8月と1月はお休みです。	6月～2月 第2木曜日 9:30～11:30	7	女性	20名	教材費等あり	専門講師

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

三和公民館 ☎86-2204 〒970-1372 三和町下市萱字竹ノ内114-1 (三和ふれあい館内)		受付：4月8日(水)～8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
男の料理	豪快かつ手軽に作れるおいしい料理を学びます。料理の基本やコツを教わり、作る楽しみ、食べる楽しみを味わってみませんか。	6月～12月 第3木曜日 9:30～12:00	7	男性	10名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
リンパケア体操 ストレッチ	美容や健康に様々なプラス効果が期待できるリンパケアを体験してみませんか。講師が分かりやすく丁寧に指導します。	7月～10月 第1・3木曜日 10:00～11:30	7	成人	10名	無料	赤津 俊子
笑いヨガでこころ 元気教室	ストレスや心の不調との向き合い方について、講話や笑いヨガを取り入れながら、明るく楽しい講座を行います。また、悩みを抱えた人への声掛けや適切な関わり方について学びます。	6月10日(水) 10:00～11:30	1	成人	20名	無料	保通地域保健課 保健師 村上 千恵 (日本笑いヨガ協会)
いきいき運転講座 (三和編)	「運転を必要」とされる高齢ドライバーに、長く健康で安全に運転を続けていただくため、「脳機能」を高めながら交通安全を学習します。	5月14日(木) 13:30～15:00	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、24頁に掲載しています。

大浦公民館 ☎32-2003 〒979-0206 四倉町狐塚字小橋89		受付：4月8日(水)～8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
大浦女性セミナー	日々の生活をより豊かで潤いのあるものにするために、様々な講義を受講し教養を高め、女性としての個性を磨きましょう。※8月はお休みです。	6月～1月 第2木曜日 10:00～11:30	7	女性	20名	教材費 あり	専門講師

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、25頁に掲載しています。

小川公民館 ☎83-2168 〒979-3124 小川町上小川字下広門44-2		受付：4月8日(水)～8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
小川倶楽部	健康で心豊かに過ごすために、みんなで交流を深めながら、体操、物づくり、料理など、さまざまな体験をしてみませんか。	5月～12月 第4木曜日 (8月、10月を除く) 13:30～15:00	6	60歳 以上	15名	教材費 あり	専門講師

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、26頁に掲載しています。

川前公民館 ☎84-2003 〒979-3202 川前町下桶売字久保田122-3		受付：4月8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
かわまえ すこやか学級	地区保健福祉センターや地域包括支援センターと連携し、高齢者の皆様が健やかに楽しく暮らしを送るのに役立つ様々な講話や体験を行います。	6/18(木)・7/16(木) 9/17(木)・11/19(木) 1/21(木) 10:00～11:30	5	65歳 以上	20名	教材費 あり	専門講師
編み物教室	かぎ針編みで、初めての方でも手軽に編める小物やバッグ等に挑戦します。	5/13(水)・5/27(水) 6/17(水)・6/24(水) 7/8(水) 10:00～12:00	5	成人	10名	教材費 あり	園部 早苗

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、27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：4月8日(水)～8:30～17:15					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
いきいきスロトレ 体操	イスを利用しながらゆっくり体を動かす簡単な健康体操です。誰でもできるストレッチで、足腰の筋肉を増やし、元気で丈夫な身体を手に入れましょう。	5/12(火)・5/26(火) 6/9(火)・6/23(火) 7/14(火)・7/28(火) 10:00～11:30	6	成人	16名	無料	飯島 久江
ゆったりはつらつ 大学院	各回毎に内容は異なります。家庭の中で役立つ身近な問題について考え、新しい趣味を発見し、仲間と楽しく学ぶ講座です。※8月はお休みです。	6/11(木)・7/9(木) 9/10(木)・10/8(木) 11/12(木)・12/10(木)・1/14(木) 10:00～11:30	7	成人	15名	教材費 あり	専門講師
ハートフライズ ダンス	社交ダンスのステップをベースにした、ダンスエクササイズをします。市民講座終了後のサークル化を目指しています。継続して活動したい方を募集します。	6/3(水) 7/1(水) 8/5(水) 10:00～11:30	3	成人	15名	無料	坂本小夜子
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、基礎的な発声技術を学ぶ講座です。市民講座終了後、カラオケサークル化を目指しています。継続して活動したい方を募集します。	5/15(金) 5/29(金) 6/19(金) 10:00～11:30	3	成人	10名	無料	岡森 綾子

※ 往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただく講座(B講座)は、27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：4月8日(水)～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
あ、簡単！ 楽しい蒸し料理	蒸し料理なんて面倒だと思いませんか？いいえ、そんなことはありません。簡単に調理できるレシピを伝授します。	5/20(水)・6/17(水) 7/15(水)・9/16(水) 10:00～12:00	4	成人	10名	3,500円 (材料費)	堀 慶子
親子で陶芸！ ～土を楽しむ～	大久町の窯元「新谷窯」にて、親子で楽しく陶芸を体験します。土と触れ合い、自由に物づくりをしてみませんか。※会場は大久町の新谷窯工房になります。現地集合、解散です。	9月6日(日) 10:00～12:00	1	5歳児 ～小学生 と保護者	6組	1,500円 大人 600円 子ども (教材費)	新谷 辰夫

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

※ 電子申請を初めて利用される方は、パスワード等の登録が必要となります。

●【B講座】は、7頁～27頁に掲載しています。

■申込期間：令和8年3月2日(月)～4月8日(水)

■申込期限：令和8年4月8日(水) ※ハガキは当日消印有効

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

■申込方法：往復ハガキまたは電子申請でお申し込みいただけます。

(往復ハガキの使用間違い(返信用裏面へ記入する等)や電子申請された方の抽選結果メールの受信拒否等が多く見られますので、ご注意ください。)

(@logoform.jpからのメールが受信できるようにしてください。)

### ◆往復ハガキ

必要事項(①講座名、②氏名(ふりがな)、③年齢(生年月日)、④性別、⑤郵便番号、⑥住所、

⑦電話番号、⑧返信用ハガキの宛先)を記入の上、実施公民館あてにお送りください。

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

### ◆電子申請

いわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」

(URLは<https://iwaki-manabinavi.com>)を検索するか、右記2次元コードを読み込

んでサイトへアクセスし、トップページの「学びをさがす」から「市民講座をさがす」を

選びます。「講座の種類：」に「B講座」を、「公民館：」に「申込みを行う公民館名」を

選択後、「検索する」をクリックし、申込みを行う公民館の講座名一覧から受講を希望する講座名を選び、

「電子申請」のURLから【LoGoフォーム】にアクセスしお申し込みください。

いわきまなびナビ



2次元コード

※【LoGoフォーム】の利用者登録をされていない方は、初めに入力フォーム画面の下部にある「新規アカウント登録」から登録手続が必要となります。(原則としてメールアドレスをログインIDとして使用します。)なお、電子申請の入力方法は、6頁の「電子申請入力の流れ」を参考にしてください。

■受講決定：申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4月末日までに連絡(ハガキ発送またはメール送信)します。

なお、4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。

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

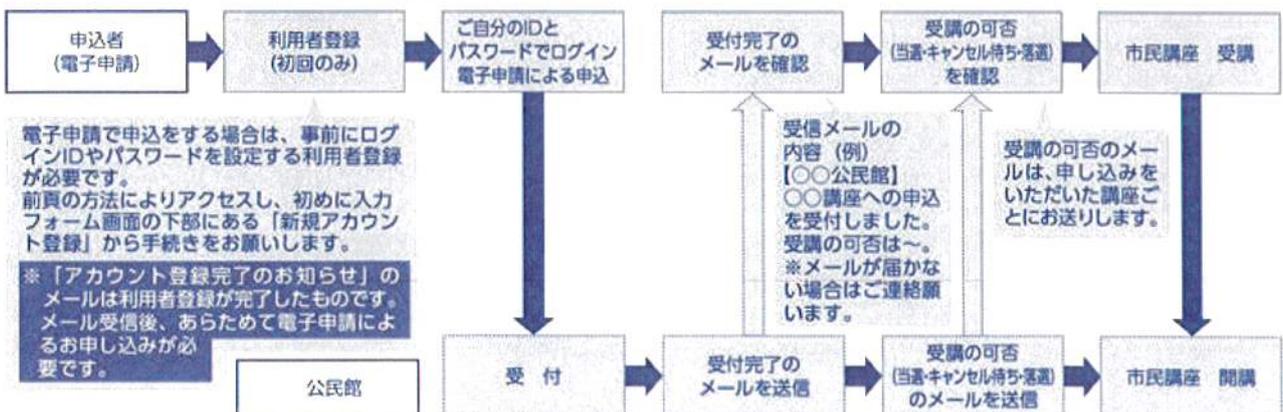
■その他

- ◆対象年齢等については、各講座開始時点のものとなります。
- ◆各講座の日程等については、変更になる場合があります。
- ◆災害が発生した場合等、実施公民館が運営に支障をきたすと判断したときは、開講しない場合や開講後であっても講座を中止する場合があります。
- ◆定員に満たない講座は、開講しない場合があります。
- ◆お申し込み後、キャンセルされる場合は、お早めに実施公民館へご連絡をお願いします。
- ◆公民館活動の広報のため、講座中に撮影した動画や写真を活用し、いわき市ホームページやいわき市生涯学習ポータルサイト「いわきまなびナビ」、ポータルサイト「いわきWEB公民館」などで掲載する場合があります。
- ◆ご不明な点のある方、申込みハガキ・電子メールが届いているか等ご不安な方は、実施公民館へお問い合わせください。

## 往復ハガキ記入例

〈往信表面〉	〈返信表面〉	〈返信表面〉	〈往信裏面〉
<p>郵便料 85円</p> <p>往信</p> <p>郵便番号 970-8026</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。 【実施公民館で抽選結果等を記入します。】</p>	<p>郵便料 85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△△</p> <p>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



講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ことぶき文化学園	毎回テーマを変え、暮らしに役立つ情報や知識等を学びます。※素敵にエンジョイスクールとの重複申込不可。開講日は5月13日(第2水曜日)です。	5月～2月 (8月を除く) 第1水曜日 10:00～11:30	9	65歳以上	70名	教材費等あり	専門講師
素敵にエンジョイスクール	心身の健康、教養、生活の知恵など毎回テーマを変え楽しく学びます。※ことぶき文化学園との重複申込不可。	5月～2月 (8月を除く) 第3火曜日 10:00～11:30	9	成人	50名	教材費等あり	専門講師
【いわき市制60周年記念】 いわきの60年史 ～激動の歴史を振り返る～	いわき市は今年10月に市制60周年を迎えます。昭和41年の14市町村合併から、現在に至るまでの変遷を様々な視点で振り返ります。	9月3日(木) 9月10日(木) 10:00～12:00	2	成人	40名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
アートに触れる in美術館2026	いわき市立美術館の企画展等を、美術館セミナー室で学芸員から講義を受けた後、展示室で鑑賞します。	6/4(木)・7/23(木) 10/1(木)・10/29(木) 11/19(木) 14:00～16:00	5	成人	30名	無料	市立美術館 学芸員
磐城平藩の 元文一揆に迫る	「磐城九代記」と大須賀筠軒の「磐城史料」の記述を比較しながら読み進め、江戸時代中期の元文3年、磐城平藩で起きた大規模な農民一揆、元文一揆に迫ります。	6/25(木) 7/23(木) 8/27(木) 10:00～12:00	3	成人	50名	無料	夏井 芳徳 (いわき地域学会 代表幹事)
郷土の歴史講座V 【いわき地方の統一と変遷】	いわき地方を支配・統一し、その基礎を築いた岩城氏一族の盛衰と江戸時代に始まる領主の入れ替わり入封・転封の歴史を紐解きます。	8月20日(木) 8月27日(木) 10:00～12:00	2	成人	40名	無料	いわき市教育 文化事業団
「アリオス連携事業」 世界の音楽の楽しみ方 【チェコ音楽編】	チェコを代表する作曲家、スメタナ、ドヴォルザークなどの曲を、映像で視聴し、音楽を通して世界を旅してみませんか。ヴァイオリンの生演奏もお楽しみに。	7月18日(土) 10:00～12:00	1	成人	30名	無料	後藤 博亮 (チェコブルノ フィルハーモニー ヴァイオリニスト)
茶会での 作法と心得	日本の伝統文化「茶道」の基本やマナーを毎回お茶と和菓子をいただきながら楽しく学びます。茶道に興味のある方、学び直しの方大歓迎です。	6/2(火)・6/16(火) 7/7(火)・7/21(火) 8/4(火)・8/18(火) 14:00～15:30	6	成人	10名	3,000円 (材料費)	武藤 宗安 (いわき市 茶道連合会)
整理収納 はじめの一歩	整理された空間はストレス軽減など生活の質が向上するだけでなく家計の節約にも効果があります。整理収納の基本を講義と実習で楽しく学びます。	6/5(金)・6/19(金) 7/3(金)・7/17(金) 7/31(金) 13:30～15:00	5	成人	16名	無料	初瀬 玲子 (整理収納 アドバイザー)
知って納得！ 行政セミナー 【いわき市必須編】	介護保険・後期高齢者医療・国民年金・空き家といった、暮らしや人生設計の中で、必須な内容を担当している課の仕事を紹介いたします。	5月～8月 毎月最終月曜日 14:00～15:30	4	成人	30名	無料	市職員
特殊詐欺犯罪 防止セミナー	特殊詐欺被害の報道が、後を絶たない世の中です。多様化する特殊詐欺犯罪の現状と、被害に合わないための対処法を学びます。	6月9日(火) 10:00～11:30	1	成人	30名	無料	福島県警察本部 生活安全企画課
はじめてのフラ	フラの街いわきで、フラダンスを踊って癒しの時間を過ごしてみませんか。はじめての方大歓迎です。	5/28(木) 6/4(木) 6/11(木) 10:30～12:00	3	成人	15名	無料	新井田泰子 小野 時子
男性限定！ お仕事帰りのヨガ教室	6月の月曜の夜は、毎週ヨガ！ お仕事帰りのひと時、ヨガでリラックスしましょう。	6月 毎週月曜日 18:30～20:00	5	男性	12名	無料	坂本由紀子
脳トレストレッチ	簡単な脳トレやストレッチなどのやさしい有酸素運動で、心身のコンディションを整えと共、疲れをほぐしスッキリしましょう。	5/22(金)・6/5(金) 6/19(金)・7/3(金) 14:00～15:30	4	成人	15名	無料	高木 正子
絶対行きたい！ 日本の温泉地・秘湯 と名数観光地	全国に3,000以上ある温泉の中でも人気の温泉地・秘湯と、一度は訪ねてみたい名数観光地を紹介します。	5/22(金)・6/5(金) 6/19(金)・7/3(金) 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)
【てくてく講座】 港町を歩く	普段歩く事のない市内の各所の歴史を歩いて巡る【てくてく講座】。今回は沼ノ内、江名、四倉の港町を散策します。雨天決行です。	5/13日(水) 5/20日(水) 5/27日(水) 10:00～12:00	3	成人	20名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
あかちゃんとあそぼう	ふれあい遊び、季節の行事遊び、あかちゃん向けの絵本、シアターで親子のスキンシップや交流を深めましょう。※5月は13日(水)となります。	5月～9月 第1水曜日 10:00～11:30	5	0歳児と 父母または 祖父母	10組	無料	子育てサポーターの つよい ★天候のほほえみ★
お父さんと 寄せ植え花鉢を作ろう！	お父さんと一緒に寄せ植え花鉢を作ります。母の日のプレゼントにいかがでしょうか。※会場は、中平運の有馨植で現地集合、解散です。	5月9日(土) 13:30～15:00	1	小中学生 と父親	6組	3,000円 (教材費)	平山あや子

## 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：4月8日(水)  
(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
お子さん・お孫さんと一緒にいわきの民話の世界を楽しもう	「おな石」「塚のまち」「鮫川の大鮫」など、いわき市内各地に伝えられている民話の世界を家族で楽しみましょう。夏休みの自由研究にいかがでしょうか。	7月28日(火) 8月18日(火) 10:00~11:30	2	小学生と 父母または 祖父母	20組	無料	夏井 芳徳 いわき地域学会 (代表幹事)
夏休み親子バルーンワークショップ	バルーンアートでカラフルなお魚作りに挑戦します。はじめての方でも楽しめるように、講師が親切丁寧に教えます。	7月31日(金) 10:00~11:30	1	小学生と 保護者	20組	500円 (教材費)	草野知香子
夏休み料理教室	小学生でもできる簡単なキーマカレーを作ります。調理、食事、片付けまで実践で学びます。 ※会場は、平字佃町東部ガスショールームで現地集合、解散です。	8月4日(火) 10:00~11:30	1	小学4年 ~6年生	15名	無料	東部ガス(株)
パパと遊ぼう【七夕編】	父子で一緒に七夕飾りを作ったり、体を動かしてスキップを図りましょう。	7月4日(土) 10:00~11:30	1	2・3歳児 と父親	10組	教材費 あり	渡部裕美子

## 豊間公民館

☎39-2938

〒970-0224 平豊間字洞120

申込期限：4月8日(水)  
(当日消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
発酵食の料理教室	発酵食材を取り入れた「抗加齢」レシピを学びます。冬には発酵食の代表である、味噌づくりにもチャレンジします。※8月はお休みです。	5月~2月 第4金曜日 10:00~12:00	9	成人	12名	7,000円 (材料費)	堀 慶子
こども料理教室	調理の段取りや包丁の使い方などを基礎から学び、手軽でおいしい料理作りにチャレンジしましょう。 ※8月と10月はお休みです。	6月~2月 第3土曜日 10:00~12:00	7	小学4年 ~ 中学3年生	12名	5,000円 (材料費)	堀 慶子
レディースセミナー豊間	毎回異なる内容の学習を通して、日常生活に役立つ知識を楽しく学びます。移動教室では施設見学をします。※8月はお休みです。	6月~1月 第2火曜日 13:30~15:00	7	女性	12名	教材費 あり	専門講師
頑張らないで若返るコンディショニング!	身体(=筋肉)を整えることで、幾つになっても調子良く、心も身体も若々しく過ごしたい!頑張らなくても変わる体操をお伝えします。	5/15(金)・5/29(金) 6/5(金)・6/19(金) 7/3(金) 14:00~15:30	5	成人	12名	無料	片寄 幸子 (日本コアフィットネス 監修インストラクター)
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。	7/8(水)・7/15(水) 7/22(水)・7/29(水) 8/5(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)
季節の寄せ植え講座	5月は春、6月は初夏の花々を使って、季節に合わせた素敵な寄せ植えを作ってみませんか。	5月28日(木) 6月25日(木) 10:00~12:00	2	成人	12名	7,000円 (教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)
ゲームで学ぶスクラッチプログラミング	パソコンを使ってブロックを組み立ててプログラムを完成させます。	8月1日(土) 8月2日(日) 10:00~12:00	2	小学生	10名	無料	小林 克雄 (福島夢科学)
夏休みにポスター&ぬり絵をしよう	色鉛筆や絵の具を使って自由に描きましょう。 【※課題がある場合はその課題も可。絵の具一式と指定用紙がある場合は持参】	8月1日(土) 8月2日(日) 13:00~15:00	2	小学生	10名	無料	小林 克雄 (福島夢科学)
小座布団づくり	日本の伝統的な綿座布団、綿の特性や扱い方を学び、昔ながらの手法で小座布団(40センチ角)を作りましょう。	9月11日(金) 10:00~12:00	1	成人	10名	2,000円 (教材費)	いわき 寝具組合

## 高久公民館

☎39-2009

〒970-0221 平下高久字水門100-1

申込期限：4月8日(水)  
(当日消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
原子力防災と廃炉の現状を知る講座	いわき市の原子力防災対策と廃炉の現状を知る講座です。2回目は富岡町の廃炉資料館に集合し、福島第一原発の現地研修を予定。原則2回参加。	5月20日(水) 9:30~11:30 6月17日(水) 10:30~15:30	2	成人	16名	無料	いわき市危機 管理課職員 東京電力HD奥 職員
「何でもスマホ」時代に対応!スマホ「基礎体力」編	電話とメールしか使わない。なのに進むスマホ社会。そんな「暮らしの今」に備えます。本来、自分で言う設定や操作を練習。画面に出る案内の対処方法も学びます。※初めて受講される方を優先します。	5/21(木)・5/28(木) 6/11(木)・6/18(木) 7/2(木)・7/9(木) 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)
高久刃物砥ぎ教室	刃物の砥ぎ方のコツを学びます。包丁のほか、ナイフ、草刈鎌なども砥ぎます。ご家庭で使用している包丁などをお持ちください。	5/29(金) 6/5(金) 6/12(金) 9:30~11:30	3	成人	8名	3,000円 (教材費)	佐々木崇志 (佐々木刃物店)
チャレンジ!陶芸教室~高久編~	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。	5/30(土) 6/6(土) 7/4(土) 10:00~12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)

**高久公民館 ☎39-2009 〒970-0221 平下高久字水門100-1** 申込期限：4月8日(水)  
(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。	6月19日(金) 6月26日(金) 9:30~11:30	2	成人	10名	無料	楠 紳太郎 (Medical fitness Re-birth)
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。	6/20(土)-6/27(土) 7/4(土)-7/11(土) 7/18(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)
市民のための野菜の時間(秋・冬編)	自分が育てた野菜は格別の味がすると言います。野菜作りの基礎を知り、家庭菜園の日ごろの悩みを解消する座学の講座です。	7月1日(水) 7月15日(水) 9:30~11:30	2	成人	20名	無料	福島県いわき農林事務所 農業振興普及部 経営支援課職員
サークル体験講座「フラサークルnao」	毎週土曜日の午後1時から高久公民館で活動しています。年齢を問わず一緒に楽しくフラを楽しむ仲間を募集しています。まずは体験から。高久地区近辺の方大歓迎。	6/27(土)-7/11(土) 7/25(土)-8/8(土) 8/22(土) 10:00~11:30	5	成人	15名	無料	船木 君子

**夏井公民館 ☎34-2353 〒970-0107 平荒田目字高原16** 申込期限：4月8日(水)  
(当日消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
夏井セミナー	毎回異なるテーマで講話や実習等を通して幅広い教養を身に付けましょう。※8月はお休みです。	6月~12月 第2木曜日 9:30~11:30	6	成人	20名	教材費等あり	専門講師
ヒップホップダンスを踊ろう	ダンスの基礎を学び、力を合わせてヒップホップダンスを仕上げます。街なかコンサート、公民館まつりへ参加し、成果を発表します。	6/19-8/7-8/21 8/28-9/4-9/11 9/18-9/25-10/2 10/30(すべて金曜日) 16:30~18:00	10	小学生	20名	保険料等あり	吉田 美保
花壇づくり実践講座	公民館の花壇で実践。土づくりから花苗の植付け方、肥料の与え方等花を育てる基礎を学び、自宅の花壇づくりに生かしましょう。	5月~11月 第3木曜日 9:30~11:30	7	成人	18名	7,000円(教材費)	芦澤久美子 (はあべすと)
ヨガ教室	ヨガでゆっくり体を動かしながら、心身の安定を図り、健康な生活を送れるようにします。	5/16(土)-5/30(土) 6/13(土)-7/4(土) 7/18(土) 10:00~11:30	5	成人	15名	保険料等あり	Re.yoga Lotus スタッフ
コンディショニング(体調改善運動)	ゆったりとした動きで筋肉やリンパの流れを整えます。肩こりや冷え、むくみなど女性特有の悩みに効果のある運動を学びましょう。	5月~9月 第4金曜日 14:00~15:30	5	女性	15名	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)
抹茶を点ててみよう	抹茶に親しみ、自分で抹茶を点ててみましょう。おいしい和菓子とともに点てた抹茶を味わいます。	5/18(月) 6/15(月) 7/13(月) 14:00~15:30	3	成人	12名	3,000円(教材費)	専門講師
エンジョイ・アロマ	アロマの効能を学び、自分の好みに応じたオイル作りなどを行います。	5/10(日) 6/7(日) 7/5(日) 10:00~11:30	3	成人	12名	3,000円(教材費)	星野 優子
サークル体験講座「ホップステップ夏井健康体操サークル」	椅子に座っての運動や立位での簡単な有酸素運動、マットを使ったストレッチなどを行い、身体の改善、体力の向上を図ります。一緒に体験してみませんか。	5/12(火)-5/19(火) 5/26(火)-6/9(火) 6/16(火)-6/23(火) 10:00~11:30	6	成人	10名	無料	門馬 朝子

**草野公民館 ☎34-2036 〒970-0112 平泉崎字向原28-1** 申込期限：4月8日(水)  
(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
プレひよこ親子クラブ	体や脳の発達に良い知育おもちゃ作りや、ベビー体操を通して、親子のふれあいを楽しみながら赤ちゃんの発達を促す講座です。※開講日は5月21日(木)です。	5月~7月 第1・3木曜日 10:00~11:30	6	首が座った頃から1歳未満の赤ちゃんとその保護者	8組	1,000円(教材費)	渡部裕美子
いわき歴史鑑定パート4	「小川江筋」と「じゃんがら」の歴史に迫ります。昔の人たちが書き残した資料を読み解き、地域(郷土)の歴史の謎を解き明かします。	5月~9月 第3水曜日 9:30~11:30	5	成人	30名	無料	夏井 芳徳 (いわき地域学会 代表幹事)
免疫力アップ体操	講師から、リンパ系循環機能を向上させる体操を学び、病気に負けない体力づくりに取り組みます。	5月~7月 第2・4木曜日 13:30~15:30	6	高齢者	20名	無料	赤津 俊子
夏休み親子工作教室	夏休みに親子で牛乳パックを利用した万華鏡とスライムを作ります。夏休みの自由工作にいかがでしょうか。※お子様は2名まで応募可。	7月25日(土) 10:00~11:30	1	小学生と保護者	10組	500円(教材費)	渡部裕美子

草野公民館 ☎34-2036 〒970-0112 平泉崎字向原28-1		申込期限：4月8日(水) (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
ペーパークラフト 蓮の花ランタンづくり	蓮紙(はすがみ)をこより、蓮の花ランタンを作ります。初心者の方でも簡単に作ることができます。	7月21日(火) 9:30~11:30	1	成人	20名	1,000円 (教材費)	永山佳穂美
サークル体験講座 「フォークソングをみんなで歌おう会」	フォークソングやニューミュージックが大好きな方、サークルの仲間たちと楽しい時間を過ごしませんか。	5月~7月 第3木曜日 13:30~15:30	3	成人	20名	500円 (教材費)	菊池 章夫
ホットひと息 コーヒータイム	本格的なコーヒーの淹れ方をプロから学び、マスターしてみませんか。自分で淹れたコーヒーを味わい至福の時間を過ごしましょう。	6月2日(火) 6月16日(火) 9:30~11:30	2	成人	8名	1,000円 (材料費)	高橋 洋 (珈琲焙煎 香 業)
歌おう、絆。 未来のために!	東日本大震災から15年の節目となる今年、震災を忘れないために、歌で紡いでいきましょう。「群青」や「翼をください」等を歌います。	5月~7月 第2月曜日 9:30~11:30	3	成人	20名	無料	木村公美子
歩く、走らない! サッカー教室	シニア世代の新たな挑戦、歩くサッカーで楽しく遊び笑い、走らないサッカーを体験しましょう。 ※会場は、大野公民館で現地集合、解散です。大野公民館との連携事業です。	5月~6月 第2・4木曜日 10:00~12:00	4	成人	20名	保険料等 あり	相原 大成 (FC めひかり)

赤井公民館 ☎23-7755 〒979-3131 平赤井字田町24-5		申込期限：4月8日(水) (当日消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
マダム・Akai	マジック体験教室、簡単ヨガ、お菓子作り、平城歴史探訪、七宝焼き、縁起物クラフトづくり、茶道体験など充実した日常をお手伝いします。	6/11・7/2・9/3 10/1・11/26・12/3 1/7(すべて木曜日) 10:00~11:30	7	女性	15名	4,800円 (教材費等)	専門講師
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。子育ての悩みも気軽に相談できます。	5/15(金)・6/5(金) 7/3(金)・8/28(金) 9/4(金) 10:00~11:30	5	1~3歳児 と保護者	10組	1,000円 (教材費等)	渡部裕美子
楽しくヒップホップ を踊ろう	リズムカルな曲に合わせてヒップホップをみんなで踊ります。街なかコンサートや公民館まつりで楽しくダンスを発表しましょう。	6/15・8/3・8/10・8/17 8/24・8/31・9/7・9/14 9/28・11/9 (すべて月曜日) 16:30~18:00	10	小学生	20名	550円 (教材費等)	吉田 美保
あなたもパン職人!	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。	5/13(水)・6/10(水) 7/8(水)・8/12(水) 9/9(水) 9:30~12:00	5	成人	12名	3,500円 (材料費)	加藤さゆり
かんたん・ゆっくり リラックスヨガ	ヨガを楽しみながら、身体の内部から新たなエネルギーを覚醒させましょう。	5/18(月)・6/1(月) 6/15(月)・7/6(月) 7/27(月) 13:30~15:00	5	女性	15名	無料	渡邊 匡子
お菓子ラボ/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。	5/27(水)・6/24(水) 7/29(水)・8/26(水) 9:30~12:00	4	成人	12名	4,400円 (材料費)	峰 貴代子
初夏の寄せ植え教室	季節に合わせた寄せ植えづくりをします。植物の管理の仕方学べます。※会場は中平窪にある(有)磐植で、現地集合、解散です。	5月22日(金) 13:30~15:00	1	成人	10名	3,000円 (教材費)	平山あや子
はじめて知ったいわきの歴史 弥生時代の夏井川流域	弥生時代における夏井川下流域の繁栄を考古学から紐解きます。	6月18日(木) 10:00~11:30	1	成人	20名	無料	樫村 友延
日本遺産物語 ~日本の足袋蔵(たびくら) のまち行田と忍城を訪ねる~	1回目は、行田の足袋産業の歴史についての座学、2回目は現地で行田の足袋蔵の町並みと、のぼうの城「忍城」(おしじょう)を探訪します。	6/13(土) 10:00~11:30 6/20(土) 7:00~17:00	2	成人	25名	9,000円 (交通費・ 見学料含む)	専門講師
らくらく誰でもエアロビ	体を生き生きと活性化させ、健康年齢をどんどん伸ばしましょう!だれでも気軽に簡単にできます。	5/15(金)・6/5(金) 6/19(金)・7/3(金) 7/17(金) 13:30~15:00	5	成人	15名	無料	鈴木 千里 榊原 明美
あなたも「そば名人」	手打ちそばを「水回し」「こね」「延し」「たたみ」「切り」「茹でる」の手順を習得して、そば名人を目指しましょう。	6/2(火)・6/9(火) 6/16(火)・6/23(火) 9:30~12:00	4	成人	6名	4,100円 (材料費)	専門講師

# 飯野公民館

☎23-7748

〒970-8032 平下荒川字中割47-1

申込期限：4月8日(水)  
(当日消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
飯野キラキラ体験隊	移動学習、けん玉、防災クイズなど毎回異なるテーマで体験し、協調性と自己肯定感を育みます。	6月～3月 第2土曜日 9:30～11:30	10	小学4年～6年生	12名	2,000円 (教材費)	専門講師
飯野市民セミナー	災害に備えての「出前講座」、そば打ち体験、健康講座など、身近な社会生活に必要な課題について学びます。	6月～3月 第1木曜日 10:00～11:30	8	成人	15名	2,000円 (教材費)	専門講師
親子ふれあい広場 (前期)	親子でスキンシップ、ふれあい遊びを通して愛情ホルモンを増やしましょう。子育て不安の軽減を図ります。	6/12(金) 7/10(金) 9/11(金) 10:00～11:30	3	1歳半～3歳児と保護者	10組	800円 (教材費)	渡部裕美子
飯野地区の歴史を探る	飯野地区における、まちの移り変わりや出来事などについて、歴史的に解説します。	6/24(水)・7/8(水) 7/22(水)・7/29(水) 10:00～11:30	4	成人	15名	500円 (教材費)	小宅 幸一 (地域歴史研究者)
たのしい料理教室 (前期)	手ごろな食材を使い、栄養バランスを考えた家庭料理を楽しく学びます。	6/24(水)・7/22(水) 9/24(木)・10/28(水) 10:00～12:00	4	成人	12名	3,000円 (材料費)	堀 慶子
古文書解読入門	江戸時代の古文書を解読し、知られざるいわきの歴史を探ります。また、古文書収集保存の現状も学びます。	5/20(水)・6/3(水) 6/17(水)・7/1(水) 10:00～11:30	4	成人	15名	500円 (教材費)	田仲 桂
筋トレでアンチエイジング	筋肉は、内臓や骨を守ったり、エネルギーを消費するなど、重要な役割があります。筋トレで老化を予防しましょう。	5/28(木)・6/11(木) 6/25(木)・7/9(木) 10:00～11:30	4	成人	15名	500円 (保険料)	北村 順子
初めてのウクレレ	初めてのウクレレを弾く方を対象に、基本的な演奏の学習及び楽曲の練習を行います。 ※ウクレレは、お貸しします。	6月～7月 第1・3木曜日 14:00～15:30	4	成人	10名	500円 (教材費)	速水 春雄
ロボットサッカー プログラミング教室	プログラミングの基本的な考え方を学び、ロボットサッカーのプログラムに挑戦します。	5月～6月 第2・4日曜日 13:30～16:30	4	小学5年～中学生	6名	500円 (教材費)	伊藤 盛人 (いわき情報技術研究会)
PPバンドでバッグ作り	PPバンドを使って自分だけの素敵なバッグを作ります。	5/22(金)・6/5(金) 6/19(金)・7/3(金) 10:00～11:30	4	成人	10名	1,500円 (教材費)	鈴木 豊美
魅せるフラ	初心者でも、フラダンスを踊れる人でもステップアップを目指せる楽しい講座です。	6月～7月 第2・4火曜日 10:00～11:30	4	成人	15名	500円 (保険料)	ナニマクロア純子 (ハーラク ラウラーナニ)
飯野・麺作り教室	ラーメン、うどんの麺作りから茹で方、温かい簡単な汁作りを学びます。	6月～7月 第1・3火曜日 9:00～12:00	4	成人	10名	5,200円 (材料費)	吉田 安男
初心者向けの英会話教室	海外旅行、道案内など、日常生活に役立つ英会話を学びます。初心者向けの講座です。	5/21(木)・6/4(木) 6/18(木)・7/2(木) 7/16(木)・8/20(木) 10:00～11:30	6	成人	15名	500円 (教材費)	湯山 洋行

# 中央台公民館

☎28-6800

〒970-8044 中央台飯野四丁目5-1

申込期限：4月8日(水)  
(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
親子で楽しむ まちあるき教室 ～鹿島編Vol.2～	鹿島の歴史や文化のアレコレを謎解きしながら親子で楽しく散策します。鹿島地区の面白い場所をみんなで見つけに行きましょう！※現地集合、解散となります。	5月2日(土) 9:30～11:30	1	小学生と保護者	15名	無料	田仲 桂 (いわき市文化財 保護審議会委員)
江戸時代のいわき ～海辺の生業と暮らし～	磐城平藩領・湯長谷藩領・幕府領の海辺の地域の生業と暮らしについて紐解きます。	5月～6月 第2・4木曜日 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)
歴史発見ツアー いわき海浜自然の家～ アンモナイトセンター	市内の海辺の地域を巡ります。専門講師の案内により楽しく散策しましょう。市民講座「江戸時代のいわき～海辺の生業と暮らし～」を受講された方が優先となります。	7月5日(日) 9:30～16:00	1	成人	15名	参加費あり	田仲 桂 (いわき市文化財 保護審議会委員)
バレエ♡ビューティ・ストレッチ	床に寝ながら、バレエの所作を使ったストレッチを行います。バレエ音楽に合わせて、普段使わない筋肉を気持ちよく伸ばしましょう。	6月～7月 第1・3木曜日 10:00～11:30	4	女性	12名	無料	睦 みどり

## 中央台公民館

☎28-6800

〒970-8044 中央台飯野四丁目5-1

申込期限：4月8日(水)  
(当日消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
オープンガーデン講座 ～素敵な庭を見て学ぼう～	初回は、理想の庭を作るための基本や工夫などを座学で学びます。2回目は、実際に素敵なオープンガーデンをバスで見学しましょう！	5月18日(月) 13:30～15:30 5月25日(月) 13:00～16:00	2	成人	18名	3,000円 (参加費)	オープン ガーデン いわき
あなたにぴったりの健康法が見つかる！ エクササイズ体験	エアロビクス、ヨガ、ストレッチ、ピラティスなど、毎回違うエクササイズを試して、自分に合う健康法を見つけてみませんか。	5月～6月 第2・4土曜日 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	荻野智恵子
中央台シニア ファイナンシャル 講座	老後の生活を維持していくために「お金の仕組み」について楽しく学びます。	5月～7月 第2・4土曜日 13:30～15:00	6	60歳 以上	15名	無料	中央台 みらい会議
いわき公園 自然観察会	自然観察ガイドによる植物の説明等を聞きながら「いわき公園」をゆっくり散策します。	5月24日(日) 9:30～11:30	1	成人	45名	参加費 あり	中央台 みらい会議

## 平窪公民館

☎23-9483

〒970-8008 平中平窪細田町1-1

申込期限：4月8日(水)  
(当日消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
エアロビクスで 脂肪を燃やそう	音楽に合わせて踊る少しハードなエアロビクスで、楽しく体を動かしましょう。	5月～9月 第3木曜日 19:00～20:30	5	成人	15名	無料	大石紅美子
歴史講座 「史実と伝説」	沢村勤兵衛が活躍する「小川江筋由緒書」と「磐城九代記」丹後の人柱・高久騒動について、原点を読み史料批判を行います。※8月はお休みします。	5月～10月 第2金曜日 10:00～12:00	5	成人	25名	無料	上妻又四郎
LINE(ライン)で コミュニケーション	思ったより「カンタン」「楽しい」「便利」「もっと使いたい」。LINE(ライン)を使ったコミュニケーションを学びます。	6月11日(木) 13:30～15:30	1	成人	20名	無料	SoftBank 認定講師
スマホでふるさと納税	ふるさと納税は知っているけど、手続きの仕方が分からない人も多いはず。スマホを利用したふるさと納税の手続きを学びます。	7月9日(木) 13:30～15:30	1	成人	20名	無料	SoftBank 認定講師
お手軽お花の インテリア雑貨づくり	生活に潤いを運ぶおしゃれなインテリア雑貨づくりです。季節の花を使って、ハーバリウム、リース、壁飾りなどを作ります。	6月～10月 第3火曜日 10:00～11:30	5	成人	15名	各回 2,500円 (教材費)	高橋 弘美
紅茶でおもてなし	おいしい紅茶で優雅な時間をすごしませんか。おいしい紅茶の淹れ方やその歴史、紅茶をおいしくするお菓子づくりなどを学びます。	5月～7月 第4水曜日 10:00～12:00	3	成人	12名	3,000円 (材料費)	長柄三喜恵 (日本茶鑑定士 ティーンストラクター)
フライパンで作る 和食・中華・洋食	フライパン一つでおいしい和食や中華、洋食を作ります。家族みんなが喜ぶ料理のひと工夫を学びましょう。※8月はお休みします。	5月～10月 第2水曜日 10:00～12:00	5	成人	12名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
三線で「島唄」が 弾き語りできる講座	三線で「島唄」を弾き語り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。	6/3(水)・6/10(水) 6/17(水)・6/24(水) 7/1(水) 19:00～20:30	5	成人	10名	無料	佐々木徹郎 (琉球古典音楽 野村流三線研範)
ひとしおメニュー 料理教室	いわきの地場産品を活用し、塩分を減らしても美味しいひとしお料理を学びます。	6月～7月 第1木曜日 10:00～12:00	2	成人	12名	1,000円 (材料費)	小野寺紅音 (マルト商事 管理栄養士)
親子でチャレンジ パーティーメニュー	親子のコミュニケーションを楽しみながらホームパーティー料理を作りましょう。	6月20日(土) 10:00～12:00	1	小学生と 保護者	9組	500円 (材料費)	小野寺紅音 (マルト商事 管理栄養士)
太巻き名人講座	みんな大好きな太巻き。「あんなもの」「こんなもの」を巻いてアレンジし、太巻き名人になりましょう。	6月～7月 第2木曜日 10:00～12:00	2	成人	12名	1,000円 (材料費)	小野寺紅音 (マルト商事 管理栄養士)
パパの弁当づくり講座	「パパも弁当も作れるよ」と胸を張ってママに言えるように、おいしいお弁当作りを学びましょう。	7月25日(土) 10:00～12:00	1	男性	12名	500円 (材料費)	小野寺紅音 (マルト商事 管理栄養士)
琥珀アクセサリ づくり体験教室	琥珀について学んだあと、琥珀をきれいに磨いてペンダントづくりを体験します。	7月8日(水) 13:30～15:30	1	成人	15名	1,800円 (教材費)	市石炭・化石館 ほるる学芸員

平達公民館 ☎23-9483 〒970-8008 平中平達細田町1-1		申込期限：4月8日(水) (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
あなたは大丈夫？ フレイル予防講座	加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態がフレイルです。フレイルの危険信号を見逃さない予防法を学びます。	6月2日(火) 7月7日(火) 10:00～11:30	2	成人	15名	無料	専門講師
ヴォーカリズム講座	発声法を学びなじみのある歌を歌いながら声のアンチエイジング。健康な体と張りのある声を手に入れましょう。※8月はお休みします。	6月～12月 第2火曜日 13:30～15:00	6	成人	15名	無料	貞本 正隆 (ボイストレーナー)
シニアのための 交通安全教室	「自分の命は自分で守る」「事故を起こさない」ための交通ルールを再確認し、合わせて脳の活性化を図ります。	6月17日(水) 14:00～15:30	1	成人	15名	無料	いわき市 交通安全 対策協議会
親子で創る 流木アート	長い旅をして海岸にたどり着いた流木たち。親子でイメージを膨らませてアートに変身させましょう。SDGsについても学ぶ講座です。	7月26日(日) 10:00～12:00	1	親子	15組	500円 (教材費)	専用講師
香りを趣く 香道講座	磐城平藩主であった安藤家に伝わるいわき市の香道の伝統を学ぶ講座です。様々な趣向を凝らして香りを楽しみます。※会場は、平上荒川の医王寺で現地集合、解散です。	5月～7月 第3水曜日 10:00～12:00	3	成人	8名	2,000円 (教材費)	村上 徳栄 (医王寺)
笑って南京玉すだれ 脳活講座	落語で大いに笑った後は、南京玉すだれにチャレンジ。100歳まで健やかに生きるために、新しい挑戦で脳を活性化しましょう。※8月はお休みします。	6月～11月 第2火曜日 10:00～11:30	5	成人	15名	無料	山椒家小粒
表情筋トレーニングで なりたい自分へ	顔の表情一つで印象が変わります。表情筋を鍛えて、小顔、立体的な顔そして素敵な笑顔で、モチ顔になりましょう。	6月～10月 第2月曜日 19:00～20:30	5	成人	15名	無料	鈴木ひろみ
表情筋トレーニングで アンチエイジング	アンチエイジングは、まずは顔の表情から。表情筋を鍛えてマイナス10歳アンチエイジングケアをしましょう。	6月～7月 第1・3金曜日 10:00～11:30	4	成人	15名	無料	鈴木ひろみ
かわいい小物づくり	ペンダント、ミニバック、コースターなどクラフトバンドを使って楽しい小物づくりにチャレンジしませんか。初めての方が対象の講座です。	6月～8月 第2土曜日 13:30～15:00	3	成人	10名	2,000円 (教材費)	佐竹 嘉代
いざという時の 救急法入門講座	家族のそして周りの大切な人の命を守るために心肺蘇生法やAEDの使用方法を学びます。	6月19日(金) 14:00～15:30	1	成人	20名	無料	消防本部 警防課
春の小川江筋 歴史ウォーキング	竣工360年をすぎた小川江筋を辿り、春の平浄水場・安養寺・諏訪神社を訪ね季節の風を感じましょう。	5月22日(金) 13:30～16:30	1	成人	15名	無料	平浄水場 職員

神谷公民館 ☎34-3030 〒970-8021 平中神谷字籠田78-1		申込期限：4月8日(水) (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
神谷女性セミナー	楽しい講話、レクリエーション、体験教室など毎回違うテーマで学びます。 ※8月はお休みです。	5月～12月 第3火曜日 9:30～11:30	7	女性	20名	教材費 あり	専門講師
なかよしキッズ たんぽぽ組	のどかな田園風景を走る電車が見える公民館で、親子でお友達になってのびのびと遊ばせませんか。季節を大切に、プールや散歩、絵本の世界などを楽しみましょう。	6/10(水)・6/24(水) 7/8(水)・7/29(水) 8/26(水)・9/9(水) 10:00～11:30	6	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	レクリエーション、お料理、科学実験などを行います。友だちと協力したり、新しいことに挑戦したり楽しく学んでみましょう。	6月～9月 第1土曜日 10:00～12:00	4	小学3年 ～6年生	15名	教材費 あり	専門講師
【いわき市制60周年記念】 ジオラマ講座	3Dプリンタで作った電柱、車、街灯等の用意されたパーツに色を塗り、建物はペーパークラフトで制作します。昭和の街角をテーマに、街並みを自分の手で再現するジオラマ制作講座です。ものづくりが初めての方でも楽しめる内容です。	5/20(水)・6/17(水) 7/15(水)・9/16(水) 18:00～20:00	4	成人	10名	各回 2,000円 (教材費)	川島 力 (川島工房)
夏の星空観察	夏の大三角形を見つけよう。 ※雨天・曇天時は、星座のお話をします。小学生は、保護者同伴です。	7月25日(土) 19:00～21:00	1	小学生 以上	10名	教材費 あり	大下 邦弘

神谷公民館 ☎34-3030 〒970-8021 平中神谷字龍田78-1		申込期限：4月8日(水) (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
「磐城誌料歳時民俗記」を 読む	「田植え」や「お盆」、「ぢゃんがら」、「十九夜講」など、江戸時代頃のいわきの人々の暮らしが書かれた「磐城誌料歳時民俗記」(大須賀筠軒著)を読み進みます。	5/14(木)・5/21(木) 6/4(木)・6/18(木) 7/2(木) 13:30~15:30	5	成人	20名	無料	夏井 芳徳 いわき地域学会 代表幹事
季節の野菜作り	土作りや種まき等を学びながらきゅうり・なす・大根等季節の野菜を作ってみよう。※野菜の育ち具合や雨天時は、日程が変更になります。	5月~8月 第2・4木曜日 8:00~11:00	8	成人	10名	教材費 あり	箱崎 満彦
免疫力アップ料理	暑い夏に負けない身体づくりのために、免疫力を高める料理作りをしましょう。	5月27日(水) 10:00~12:00	1	成人	12名	1,000円 (材料費)	堀 慶子

小名浜公民館 ☎54-1890 〒971-8166 小名浜愛宕上7-2		申込期限：4月8日(水) (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。	5月~6月 第2・4月曜日 13:30~15:00	4	成人	30名	無料	専門講師
LaLa ハートフライズ	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。	5月~6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
いわきの古墳時代	市内で発見された古墳や横穴について、遺跡の構造や出土品等をひも解きながら、その魅力をわかりやすく解説します。※開講日は5月22日(金)です。	5月~6月 毎週金曜日 10:00~11:30	3	成人	40名	無料	いわき市教育 文化事業団
手話入門講座	手話を始めたい方を対象に、あいさつや自己紹介など手話の基本を学びます。 ※開講日は5月18日(月)です。	5月~6月 毎週月曜日 10:00~11:30	6	成人	24名	教材費 あり	いわき聴覚障害者会 いわき手話サークル 登録講師
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。	5月~7月 第2・4水曜日 10:00~11:30	6	女性	20名	無料	坂本由紀子
~ベビーヨガ~ 子どもといっしょ 【木曜日コース】	母子のスキンシップを大切に、産後に起こりやすい心と体の変化に合わせたヨガを行います。 ※【金曜日コース】との重複申込不可。	5/14(木)・5/28(木) 6/11(木)・6/25(木) 7/9(木)・7/23(木) 10:00~11:30	6	0歳~10歳未満の 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。	5/22(金)・6/5(金) 6/19(金)・7/3(金) 7/17(金)・7/31(金) 10:00~11:30	6	0歳~10歳未満の 赤ちゃんと 母親	8組	無料	佐藤 美佳
小名浜スイーツ教室	家庭でも手軽にできるワンランク上のスイーツ作りを学びます。初心者の方でも参加いただけます。	5月~9月 第4木曜日 10:00~12:00	5	成人	15名	5,000円 (材料費)	佐々木真生
PPバンドで バッグ作り入門	軽くて、水にぬれても丈夫な手芸用のPPバンドを使い、素敵なトートバッグを作ります。 ※初めて受講される方を優先します。	5/19(火)・6/2(火) 6/16(火)・6/30(火) 10:00~12:00	4	成人	12名	1,500円 (教材費)	鈴木 豊美
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5月20日(水)です。また8月はお休みです。	5月~10月 第1・3水曜日 10:00~11:30	8	1歳半~ 3歳児と 保護者	15組	1,200円 (教材費)	藤井ゆかり

江名公民館 ☎55-7615 〒970-0311 江名字藪倉165-1		申込期限：4月8日(水) (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 「小原流生花教室」	小原流の基本の花型を勉強します。四季折々の美しい草花で、お部屋の空間を飾ってみませんか。	6月11日(木) 6月25日(木) 10:00~12:00	2	成人	10名	2,000円 (教材費)	小野 和子
日本茶を楽しもう	お茶の知識と淹れ方を学びます。複数のお茶を飲み比べ、その種類や産地を当てる「茶歌舞伎」を体験し、お茶の魅力を楽しみましょう。	6月1日(月) 6月15日(月) 10:00~11:30	2	成人	16名	1,000円 (材料費)	吉田 達生 (根本園)

江名公民館 ☎55-7615 〒970-0311 江名字藪倉165-1		申込期限：4月8日(水) (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
健脚！活脳！ エクササイズ	機能改善体操による体づくりと脳活性化エクササイズで認知機能低下を予防し、健康長寿を目指しましょう。※開講日は5月21日(木)です。	5月～7月 第1・3木曜日 10:00～11:30	5	成人	14名	無料	手塚 幸恵
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。※ウクレレ所有の有無を明記してください。	5月～7月 第2・4水曜日 13:30～15:30	5	成人	10名	500円 (教材費)	速水 春雄
夏休み絵手紙教室	夏休みの宿題に役立つ絵手紙を学びます。もらってうれしい送ってうれしい「心を届ける」絵手紙を描いてみませんか？	7月25日(土) 10:00～11:30	1	小中学生	10名	無料	木村 恵子

泉公民館 ☎56-6045 〒971-8185 泉町四丁目13-11		申込期限：4月8日(水) (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
心と身体をゆだねる ヨガ	「だら～ん」とヨガ棒に身をゆだね、「はあ～」と深い息を吐きながら、「気持ちいい」を体感しましょう。	5月～7月 第2・4火曜日 10:00～11:30	6	成人	15名	教材費 あり	香川 悦子
いずみ音楽教室 [ウクレレ編]	初心者を対象に、なじみのある簡単な曲を学びます。ウクレレのやさしい音色とともに弾く楽しみを味わいます。※ウクレレはお貸しします。	5月～7月 第2・4金曜日 10:00～12:00	6	成人	10名	110円 (教材費)	佐藤 正彦
はじめての クラフトバンド教室	未経験者向けの講座です。エコクラフトバンドで基本的な編み方を学び、おしゃれなバッグを作りましょう。	5/23(土)・6/6(土) 6/20(土)・7/4(土) 10:00～12:00	4	成人	12名	1,500円 (教材費)	鈴木 豊美
泉、渡辺ふるさと物語2	泉町、渡辺町の地誌、交通、文化など幅広く、現代に至る歴史の中で解説します。※前回に引き続きの内容となります。	6/18(木)・6/25(木) 7/2(木)・7/9(木) 10:00～12:00	4	成人	30名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
自衛隊に学ぶ防災講座	災害に備えて役立つ知識や救助法を学びます。また、避難所運営ゲームを通して、避難所での課題を疑似体験し、防災意識を高めます。	5月15日(金) 6月19日(金) 10:00～12:00	2	成人	20名	無料	鈴木 秀一 (航空自衛隊)
初心者向け 「資産形成」講座	ミライに備えて、資産形成の基礎知識や資産運用を学びましょう。	7月16日(木) 7月30日(木) 13:30～15:00	2	成人	12名	無料	明治安田生命 専門講師
暮らしの 実用筆ペン講座	のし袋の「表書き」や新年に向けての「賀詞」をきれいな文字で書くコツを学びます。※筆ペンは準備します。	9月4日(金) 9月11日(金) 10:00～12:00	2	成人	10名	850円 (教材費)	西山 秀光
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。	6月30日(火) 10:00～12:00	1	成人	10名	2,000円 (教材費)	稲元 歩美
パソコン講座 ～使ってみよう！ チャットGPT入門編～	パソコンを使って「チャットGPT」の基礎を学び、生活や仕事に役立てましょう。※スマートフォンでe-mailを使える方に限ります。	8月20日(木) 13:30～16:30	1	成人	12名	教材費 あり	いわき コンピュータ・ カレッジ
親子で御朱印帳づくり	好みの布表紙を選び「折る、貼る、形づくる」を楽しみます。親子で一冊ずつ作成し、御朱印巡りに出かけてみましょう。	5月30日(土) 9:30～11:30	1	小学4年～ 6年生と 保護者	10組	1,400円 (教材費)	三瓶 真二

渡辺公民館 ☎96-6212 〒972-8334 渡辺町田部字深町39-1		申込期限：4月8日(水) (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
「香り×足×歩き」で若返る 女性のための 健康アップ講座	足湯でほっこり、アロマでリフレッシュ、歩き方でもっと若々しく。もっと軽やかに生きるためのヒントが満載の講座です。	5/9(土) 6/13(土) 7/11(土) 10:00～12:00	3	女性	10名	2,000円 (教材費)	高橋 泉
作って楽しい、観てホッコリ、 小品こけ玉盆栽教室	大自然の風景が自宅で満喫できるオリジナル「小品こけ玉」作りを楽しみましょう。	6月8日(月) 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)

渡辺公民館 ☎96-6212 〒972-8334 渡辺町田部字深町39-1		申込期限：4月8日(水) (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
パンを作ってみませんか	ベグルパンとメロンパンを作ります。楽しく美味しいパン作りをしましょう。	5月13日(水) 6月10日(水) 9:00~12:00	2	成人	9名	2,000円 (材料費)	佐々木真生
おから味噌作りと チェアヨガで腸活しよう	腸活って難しくありません。まずは簡単にできるおから味噌作りとチェアヨガで腸活にチャレンジしてみましょう。	6月4日(木) 10:00~11:30	1	成人	6名	2,000円 (材料費)	坂本由紀子
メンズヨガ講座	なんとなく腰に痛みがある男性諸氏のためのヨガ講座です。腰痛を改善しつつ柔軟性の向上を目指しましょう。	6/18(木)・7/2(木) 7/16(木)・7/30(木) 10:00~11:30	4	男性	12名	無料	坂本由紀子
骨盤底筋トレーニング による体調アップ講座	加齢や様々な要因で起きる体の不調を家でも簡単にできる骨盤底筋トレーニングとフェムケアで正しく整えていきましょう。	5/21(木)・6/4(木) 6/18(木)・7/2(木) 13:30~15:00	4	女性	15名	無料	渡邊 匡子
南部清掃センター 施設見学	「いわき市のごみはどう処理してるの?」という素朴な疑問について、施設を訪問して学習します。 ※現地集合、解散です。小中学生は保護者同伴	8月29日(土) 9:30~11:30	1	小学生 以上	18名	無料	施設職員

鹿島公民館 ☎29-2250 〒971-8141 鹿島町走熊字鬼越83-1		申込期限：4月8日(水) (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
お仕事帰りのフィットネス	仕事で固まったからだをほぐしてスッキリします。 屋内用運動靴とヨガマットをご準備ください。	5月~6月 第2・4水曜日 19:00~20:30	4	女性	15名	無料	吉田 美保
オイルパステル画体験	オイルパステルを使った風景画などの描き方を学び、画家気分を体験します。	5月18日(月) 6月15日(月) 9:30~11:30	2	成人	12名	教材費 あり	吉田 裕美 (いわき アートスクール)
夏休みこども 将棋教室	駒の進め方から将棋のルール、詰将棋、対局を楽しみながら学びます。	7/22(水) 7/23(木) 7/24(金) 13:30~15:30	3	小学生~ 高校生	14名	無料	いわき棋友会
夏休みこども プログラミング教室	スクラッチソフトを使ったゲーム作成、ランプ点灯やロボットカー入力実験でプログラミングの考え方を体験学習します。	7/29(水) 7/30(木) 7/31(金) 13:30~16:30	3	小学4年 ~中学生	8名	無料	小林 克雄 (福島夢科学)
気軽に楽しむ ピアノコンサート	よく耳にする名曲からあまり知られていない名曲を、いわき在住のピアニストによる素晴らしい演奏とトークでお楽しみください。	5月31日(日) 14:00~15:30	1	小学生 以上	60名	無料	渡辺 貴紀 (ピアニスト)
健康つぼ教室(5月)	体調を整える「からだのツボ」を使ったセルフケアを学びます。*6月開催との重複申込不可	5月20日(水) 10:00~12:00	1	成人	16名	無料	柏原 修一 作山 和子 (鍼灸師)
健康つぼ教室(6月)	体調を整える「からだのツボ」を使ったセルフケアを学びます。*5月開催との重複申込不可	6月17日(水) 10:00~12:00	1	成人	16名	無料	柏原 修一 作山 和子 (鍼灸師)

植田公民館 ☎63-3467 〒974-8261 植田町南町一丁目2-2		申込期限：4月8日(水) (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 陶芸体験 ~平皿をつくる~	粘土を手でこねて自由にカタチを作り、自分だけのお皿を作ります。初心者も楽しく参加でき、また、土に触れる感覚はリラックス効果をもたらします。	5月19日(火) 10:30~12:00	1	成人	12名	2,000円 (教材費)	青木 有紀 (陶芸教室がたち)
ジュガで美しく健康に	ジュガは、ヨガ、武道の流れを汲む痛みを改善、予防する動的ストレッチです。自分自身の体の声に耳を傾け、整えていきましょう。	6/2(火)・6/16(火) 6/30(火)・7/14(火) 7/28(火) 19:00~20:30	5	成人	15名	無料	高田 樹音 (ジュガイン ストラクター)
輝く私に出会いたい ~女性の美を磨く~	マナー、教養、所作、健康など多面的に楽しく、しかも本格的に学んで、美しく魅力的な私をめざします。	6/10(水)・6/24(水) 7/8(水)・7/22(水) 8/26(水)・9/9(水) 10:00~12:00	6	女性	20名	無料	馬上由美子
世界の料理 【フィリピン編】	東洋の真珠と呼ばれる眺望。多様な文化の融合した独自の食にも特長があります。講話と料理実習からその文化を感じてみましょう。	8月22日(土) 10:00~13:00	1	小学生と 保護者 (ペア)	10組	1,000円 (材料費)	藤原 善子

植田公民館 ☎63-3467 〒974-8261 植田町南町一丁目2-2		申込期限：4月8日(水) (当日消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ちょっと上達子ども 絵画教室	ほかの学校や違う学年のみんなと一緒に楽しみながら、絵を描いて自由な心を表現してみませんか。	7月27日(月) 7月28日(火) 9:30~11:30	2	小学3年 ~6年生	16名	無料	美術サークル 38会
自分に似合う色がわかる! パーソナルカラー講座	「自分に似合う色」を学び、ファッションやメイクに役立てられるアイデアやコツを身につけます。	7月4日(土) 7月11日(土) 10:00~12:00	2	女性	10名	無料	竹島紗矢香
~良好な人間関係を築く~ アンガーマネジメント	怒りをコントロールし、適切に表現する方法を学ぶことで、心の安定と良好な人間関係を築くスキルを身につけます。	6月24日(水) 19:00~20:30	1	成人	15名	無料	伊藤 幸恵 (アンガーマネジメント ファシリテーター)
~短期集中~ 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。	8/5(水) 8/12(水) 8/19(水) 19:00~20:30	3	成人	12名	無料	豊嶋 拓途 (理学療法士)
災害・事故に備える 損害保険	水害、台風、地震、火災、交通事故などに備えるための損害保険の基礎知識や保険をかける際のチェックポイントを紹介します。	6月27日(土) 10:30~12:00	1	成人	15名	無料	松崎 健 (損保ジャパン)
~1人で踊れるダンス~ ハートフライズ	社交ダンスのステップがベースの1人で踊れる「ダンスエクササイズ」です。素敵な音楽にのって、楽しく身体をうごかしましょう。	6/18(木)・7/2(木) 7/16(木)・7/30(木) 10:00~11:30	4	成人	15名	無料	坂本小夜子
勿来地区及び周辺に おける戦後社会の姿容	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。	6/12(金)・6/26(金) 7/10(金)・7/24(金) 10:00~12:00	4	成人	30名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
ドキドキワクワク 健康マージャン	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。	6/20(土)・6/27(土) 7/4(土)・7/11(土) 7/18(土) 14:00~16:00	5	高校生 ~成人	30名	2,000円 (教材費)	NPO法人 健康まあるじゃん いわき

金山公民館 ☎63-2879 〒974-8211 金山町朝日台1-1		申込期限：4月8日(水) (当日消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
金山そば道場入門	初心者を対象に歯ごたえがあり、香りや風味も豊かで、優しい味わいの手打ちそば作りを学びます。	6月~7月 第1・3金曜日 9:00~12:00	4	成人	8名	5,000円 (材料費)	澤田 春治
ベーカリー金山	添加物を含まない、おいしい焼き立てのパン作りを学びましょう。	5/26(火)・6/23(火) 7/28(火)・8/25(火) 9/29(火) 9:30~12:00	5	成人	12名	3,500円 (材料費)	加藤さゆり
やさしいエアロビクス 講座	体力や心肺機能の向上、健康維持や運動不足の解消などを目指す、初心者向けのエクササイズです。	5月~7月 第2・4月曜日 10:00~11:30	5	女性	12名	無料	渡邊 匡子
金山クッキング教室	低糖質料理や発酵食品料理など、免疫力アップにつながる、健康志向のお料理を作ってみましょう。	5月~9月 第3木曜日 10:00~12:00	5	成人	16名	5,000円 (材料費)	堀 慶子
初夏の寄せ植え講座	色とりどりの初夏のお花を植えて、素敵な鉢を完成させましょう。 お花に癒されてはいかがでしょうか。	6月9日(火) 10:00~12:00	1	成人	15名	3,000円 (教材費)	平山あや子
琥珀アクセサリー作り	琥珀についての講習後、琥珀をきれいに磨き、ペンダントを作ります。オリジナルの琥珀ペンダントを身につけてお出かけしませんか。	6月26日(金) 10:00~12:00	1	成人	15名	1,800円 (教材費)	市石炭・化石館 ほるる学芸員
韓国料理教室	お家でも作れる韓国料理を学びましょう。初めての方やメニューを増やしたい方などお待ちしております。第1回:チヂミ 第2回:キンパ	7月6日(月) 7月27日(月) 10:00~12:00	2	成人	16名	2,000円 (材料費)	金 美淑
気軽にフィットネス	有酸素運動・ヨガ棒・タオルエクササイズ等、毎回違う様々な運動で心地いい汗をかき、心も体もリフレッシュしましょう。	5月~7月 第3・5水曜日 10:00~11:30	4	成人	15名	教材費 あり	香川 悦子
墨彩画入門講座	墨彩画は水墨画に顔彩絵具などの色を加えた絵画で心も癒されます。基本から学んでみませんか。初心者大歓迎です。※開講日は5月21日(木)です	5月~7月 第1・3・5木曜日 9:30~11:30	6	成人	12名	2,500円 (教材費)	菅原 吾法
金山寿学級	人生100年と言われる時代、健康で長生きを目指し、色々な講座を体験しましょう。(金山長寿会と共催)※8月はお休みです。	6月~11月 第2木曜日 10:00~12:00	5	高齢者	20名	無料	専門講師

錦公民館 ☎62-2732 〒974-8232 錦町中迎一丁目12-2		申込期限：4月8日(水) (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
レディース講座	何気ない日常の生活に潤いを持たせる知識や教養を身につける講座です。調理、小物づくり等、毎回内容が異なるとても楽しい講座です。	4/24(金)・5/27(水) 6/26(金)・7/8(水) 8/19(水)・9/16(水) 10:00~12:00	6	女性	16名	教材費あり	専門講師
おでかけ教室 ～文学・美術編～	勿来関文学歴史館では、企画展示や勿来の関公園を散策、天心記念五浦美術館では企画展鑑賞と鳥獣人物戯画の絵巻模写体験を楽しめます。 ※現地集合、解散です。	5/26(火) 6/9(火) 9/29(火) 10:00~12:00	3	成人	20名	観覧料あり	歴史館・美術館 スタッフ
いわきの 戊辰戦争に迫る	慶応4年(1868)年、いわきの地でも戊辰戦争が行われました。今回は、湯長谷城の戦いや第1次、第2次磐城平の戦い、そして、鹿島七本松の戦いなどを取り上げ、学びます。	5/13(水)・5/27(水) 6/10(水)・6/24(水) 13:30~15:30	4	成人	30名	無料	夏井 芳徳 (いわき地域学会 代表幹事)
夜のらくらく スッキリ体操	ストレッチや簡単筋トレ・脳トレで心身のコンディションを整えると共に、やさしい有酸素運動で疲れをほぐしスッキリしましょう。	5/8(金)・5/22(金) 6/12(金)・6/26(金) 7/10(金)・7/24(金) 19:00~20:30	6	成人	15名	無料	石山有輝子
はじめよう！ ヨガ×ピラティス	ヨガとピラティスのいいとこどりインナーマッスルを鍛えて、心と体のバランスを整えましょう。初心者の方大歓迎！※ヨガマット必要です。	5/14(木)・5/28(木) 6/11(木)・6/25(木) 7/9(木)・7/23(木) 10:00~11:30	6	成人	15名	無料	坂本由紀子
ガラスアートって 面白い！	ガラスが持つ透明感や光の性質を用いて、オリジナルペンダント等を作ります。初めての方も楽しく作れます。美しい仕上がりに感動です！	5/18(月)・6/15(月) 7/13(月)・8/3(月) 13:30~15:30	4	成人	16名	教材費あり	高橋 信行
旬の食材で彩り クッキング	食卓で季節を感じられる「旬の食材」を使ってのお料理講座です。目にも鮮やかな料理を、楽しくそして美味しく味わってみませんか？	5/7(木)・6/4(木) 7/2(木)・8/6(木) 10:00~12:00	4	成人	16名	4,000円 (材料費)	堀 慶子
ハイティーの愉しみ	ハイティーは別名ミートティー。夕食を兼ねたカジュアルなお茶の時間です。肉料理に合うマーメイドを作り紅茶と楽しめます。	5/20(水) 6/17(水) 7/15(水) 10:00~12:00	3	成人	12名	3,000円 (材料費)	長柄三喜恵
篆刻入門 ～篆刻ってなに？～	篆刻をご存じですか？篆刻とは、判子と似たように木や石に印章を彫り、捺して楽しむ工芸美術です。自分だけの印を作ってみませんか。	7月22日(水) 7月29日(水) 13:30~15:30	2	成人	12名	1,500円 (教材費)	三瓶 真二
笑いヨガで心も体も リフレッシュ！	笑いヨガは、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。ゆっくり体を動かし笑って心と体をリフレッシュ！※ヨガマットは不要です。	7/24(金) 8/28(金) 9/25(金) 10:00~11:30	3	成人	20名	無料	水野 節子
親子でびびよクラブ	季節の遊びやリズム遊びを通して、親子、保護者同士、お子さん同士の交流を深めていきましょう。両親そろっての参加大歓迎です。	6月～2月 第2土曜日 10:00~12:00	7	1～3 歳児と 保護者	8組	1,200円 (教材費)	藤井ゆかり
サークル体験講座 「英会話を楽しもう！」	私たちのサークルでは、初級・中級レベルの英会話を楽しみながら学んでいます。まずは無料体験レッスンを受けてみませんか。	5/11(月) 5/25(月) 6/8(月) 13:00~16:00	3	成人	10名	無料	大平メラニー
サークル体験講座 「絵画教室」	自分の描きたいもの(風景や静物等)を、使い慣れた絵の具で自由に表現してみませんか。一緒に楽しく描きましょう！	4/25(土)・5/9(土) 5/23(土)・6/13(土) 13:30~15:30	4	成人	10名	無料	鷲 邦明
サークル体験講座 「韓国語教室 初級～中級」	一緒に楽しく勉強しませんか？歌やゲームをしながら体験してみよう。どちらか1日の参加も可能です。	4月22日(水) 5月13日(水) 10:00~12:00	2	成人	10名	無料	クオン・ ヘギョン
サークル体験講座 「スポーツ吹矢」	「気軽に」・「楽しく」腹式呼吸法を学びながら、健康効果を実感してみませんか。ストレス解消・集中力の向上に効果大です。	5/15(金)・5/29(金) 6/5(金)・6/19(金) 19:00~20:30	4	成人	10名	100円 (教材費)	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：4月8日(水) (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
使ってみよう！ 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、情報収集のスキルアップを目指します。	6月2日(火) 6月16日(火) 10:00~11:30	2	成人	12名	300円 (教材費)	石川 麻美
工場見学 磐城高	杉や檜の間伐材からユニークな製品を生み出す磐城高著と、テナントの「いわき めだかの学校」を見学します。※会場は株磐城高著で現地集合、解散です。	6月6日(土) 10:00~11:30	1	小学生 以上	20名	無料	高橋 正行 (株磐城高著)
夏休みに親子で 絵本を楽しもう	絵本はこころの処方箋です。親子で休日楽しく絵本を読んで、ゆったりしてみませんか。	8月9日(日) 8月23日(日) 10:00~11:30	2	小学生 以下と 保護者	15組	無料	吉成富士美

## 勿来公民館

☎64-7245

〒979-0141 勿来町窪田小島11-1

申込期限：4月8日(水)  
(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
勿来関にまつわる文学と歴史	勿来関にまつわる文学と歴史などについて吹風殿で講義を受けた後、勿来関文学歴史館で常設展等の説明を受けます。※現地集合、解散です。	7月11日(土) 10:00~12:00	1	小学生以上	20名	無料	勿来関文学歴史館職員
骨盤底筋トレーニングヨガ	骨盤底筋を意識して整え、姿勢や呼吸を改善。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。	6/12(金)・6/26(金) 7/10(金)・7/24(金) 10:00~11:30	4	成人	12名	無料	中山 麻理
燻製&ベーグル工房	フライパンでできる燻製とベーグルを作ります。初回はソーセージとベーコン、2回目は卵とチーズ、ナッツです。できたて具材でベーグルサンドを楽しみます。	6月8日(月) 7月13日(月) 10:00~12:00	2	成人	16名	700円 (材料費)	湯澤 ナヲ
理学療法士による健康体操	専門知識を持つ理学療法士と初回は上半身集中(肩こり・腰痛予防) 2回目は下半身集中(膝・足腰の筋力維持) 健康な体を目指しましょう。	6月11日(木) 6月25日(木) 10:00~11:30	2	成人	12名	無料	豊嶋 拓途 (理学療法士)
ラテンダンスで気持ちアップⅡ	ラテンダンス5種目(サンバ・ルンバ・チャチャ・ジャイブ・パソドブレ)のリズムで楽しく踊りましょう。	5/16(土)・6/6(土) 6/20(土)・7/4(土) 10:00~11:30	4	成人	20名	無料	鈴木 健一
勿来地区からみる日本いわきの歴史パート5	歴史は、とてつもない大きな潮流です。勿来地区という限られた地域を通して、いわき、さらには日本をみることで、歴史を身近に感じてみませんか。	6/3(水) 6/17(水) 7/15(水) 10:00~11:30	3	成人	20名	無料	小宅 幸一 (地域歴史研究者)
夏休み親子シャドウボックス体験	写真立てにいちごのシャドウアートを飾り付けます。同じ絵柄の紙を数枚切り抜いて重ねることで、絵が立体的に見えます。親子で一作品を作ります。	7月25日(土) 10:00~11:30	1	小学生と保護者	8組	500円 (教材費)	白石 知子 (アメリカンシャドウボックス協会マスター)

## 山田公民館

☎62-2733

〒974-8241 山田町林崎前30

申込期限：4月8日(水)  
(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	日々の生活に彩りを加えるために、運動・ものづくり・料理の各種体験で楽しく活動しましょう。	5/15(金) 7/17(金) 9/18(金) 9:30~11:30	3	女性	15名	教材費等あり	根本ゆり子 岡崎奈津美 佐々木真生
リラックスヨガ ~心と体をほぐす時間~	呼吸に合わせて、やわらかく体を動かし、心身の緊張を解きほぐしましょう。初心者、体力に自信がなくても無理なく参加できます。	5/14(木)・5/28(木) 6/11(木)・6/25(木) 7/9(木) 13:30~15:00	5	成人	15名	無料	渡邊 匡子
クラフトバンドでバッグ作り 【あじろ編み編】	手芸用紙ひも「クラフトバンド」を使って、あじろ編みに挑戦し、素敵なバッグに仕上げましょう。	5/21(木)・6/4(木) 6/18(木)・7/2(木) 7/16(木) 10:00~12:00	5	成人	15名	3,000円 (教材費)	國分 道子
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。アレルギーに配慮した卵・乳・小麦不使用でもおいしいクッキー、シフォンカップケーキを作ります。	6月14日(日) 6月28日(日) 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 (リトルクッキーズ)
金継ぎを体験してみよう!	欠けたり割れた器を直しあらたな命を吹き込む日本の伝統的技法「金継ぎ」を学びます。今回は、「簡易金継ぎ」で豆皿を修復します。※使用する陶器はこちらで準備します。	5月23日(土) 14:00~16:00	1	成人	10名	1,500円 (材料費)	草野奈保子 (kusano utsuwa studio)
着物のリメイク講座	自分のリメイクしたい着物を、型紙を使わないで羽織るものとワイドパンツの作り方を学びます。	5/11(月)・5/25(月) 6/8(月)・6/22(月)・ 7/6(月) 9:30~11:30	5	成人	10名	無料	林 康子
ママとベビーの楽しいマッサージ	オイルを用いたベビーマッサージで、親子のスキンシップを深めましょう。	5/14(木)・5/28(木) 6/11(木)・6/25(木) 10:00~11:30	4	0歳児と保護者	5組	教材費等あり	安齋有美子
簡単ストレッチでいつでも健康!	普段意識して動かしていない部分を覚醒させ、いつでも健康な体づくりを目指しましょう。	5/20(水)・6/3(水) 6/17(水)・7/1(水) 7/15(水) 10:00~11:30	5	成人	15名	無料	秋山 里美
水引を使った御朱印帳作り	1回目に水引パーツを作り、2回目に作ったパーツを使い、自分だけの御朱印帳を作りましょう。	6月12日(金) 6月19日(金) 10:00~12:00	2	成人	15名	3,000円 (教材費)	瀬畑 綾子 (茶虎工房)

## 川部公民館

☎64-7645

〒979-0153 川部町川原80

申込期限：4月8日(水)  
(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
ワンプレートで日本の郷土料理	月に一度、ワンプレートで日本の郷土料理を学んでみませんか。全国の地域メニューが学べます。	5/11(月)・6/8(月) 7/6(月)・8/3(月) 9/7(月) 10:00~12:00	5	成人	12名	5,000円 (材料費)	堀 慶子
体幹ヨガ いつまでも若くいるために	キレイな姿勢を保つのに必要なのが体幹! ヨガで身体をほぐし、体幹を鍛えることで腰痛改善など様々な嬉しい効果が期待できます。	7/3(金)・7/10(金) 7/17(金)・7/24(金) 13:30~15:00	4	成人	15名	無 料	坂本由紀子
男の料理教室	4月は「山菜」、5月は「山女魚」、6月は「鮎」を食材にした男の料理を学びます。それ以外のメニューも。繊細かつ大胆な料理を学びませんか。	4/24(金) 5/15(金) 6/19(金) 10:00~12:00	3	男性	8名	3,000円 (材料費)	小野 則之
ポーセラーツ教室 白磁のタイルに 素敵な彩りを	ポーセラーツとは、転写紙を使った磁器絵付けが楽しめる実用性の高いクラフトです。15cm角の白磁タイルに絵付けします。	7月9日(木) 10:00~11:30	1	成人	12名	1,300円 (教材費)	戸部 泰子
落語で笑って ストレスフリー	笑えば抗体爆上がり。「笑い」は体と心の健康への効果が実証されています。ストレスフリー効果を体感しましょう。	7/24(金) 7/31(金) 8/7(金) 10:00~12:00	3	成人	15名	無 料	山椒家小粒
誰にもできる 簡単エアロビ	テンポ良い音楽に合わせて、ランニングやジャンプなどの簡単な動きを取り入れた有酸素運動のエアロビです。	5/11(月)・5/25(月) 6/8(月)・6/22(月) 7/13(月) 13:30~15:00	5	成人	15名	無 料	渡邊 匡子
篆刻 あなただけの印	柔らかい石の印材に文字を掘って、オリジナルな印を作ります。特別感がある作品ができあがります。	7月28日(火) 10:00~12:00	1	成人	12名	1,200円 (教材費)	三瓶 真二
手作り こんにゃく教室	腸内環境を整える健康食材の「刺身こんにゃく」をこんにゃく粉で手作り体験します。自分で作れば格別の味ですよ。	6月5日(金) 9:30~12:00	1	成人	8名	800円 (材料費)	アゼイリアの会
小学生の川部遊び	四時川の川原で「炭焼き原始パン体験」、「簡単工作」を楽しんじゃおう。かき氷も作るよ。	6月6日(土) 7月11日(土) 10:00~12:00	2	小学生	20名	800円 (教材費)	田子 千鶴
曹洞宗のお寺で 坐禅体験	喧騒とは無縁の静寂の中、坐禅を通して自分自身のこころを静かに見つめ直して見ましょう。浄園寺の朝粥も体験します。※現地集合、解散です。	6月13日(土) 7:00~8:30	1	中学生以上	20名	無 料	小川 聡司 (浄園寺)
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)を使って自分だけのペンダントを制作します。それぞれ違う模様やカラーを楽しめるのも魅力です。	7月25日(土) 10:00~11:30	1	成人	8名	1,600円 (教材費)	戸部 泰子
クラフトバンドで バッグを作ってみよう	クラフトバンドを使ってあじろ編みのバッグに挑戦しよう。丁寧に指導しますので必ず完成できます。	5/21(木)・6/4(木) 6/18(木)・7/2(木) 7/16(木) 13:30~15:30	5	成人	15名	3,000円 (教材費)	國分 道子
使いこなそう 使ってみよう スマートフォン	スマホの基本的な操作とアプリの選び方や操作方法を学びます。沢山の機能を利用して使いこなしましょう。	6/2(火) 7/7(火) 8/4(火) 10:30~12:00	3	高齢者	15名	無 料	ドコモショップ いわきなごそ店

## 田人公民館

☎69-2226

〒974-0152 田人町旅人字下平石191(田人ふれあい館内)

申込期限：4月8日(水)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
男性のための クッキングチャレンジ	チャーハン、オムライスやシュウマイ、ピザといった、おうちごはんの定番から普段あまり作らない料理まで幅広く挑戦です。楽しく料理の基本とコツも学びます。	5/8(金)・6/12(金) 7/10(金)・8/28(金) 9/11(金) 10:00~12:00	5	男性	12名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
春の自然で草木染 【平日開催】	春の野草「よもぎ」で草木染体験です。紐締めで染め上げた手ぬぐいを作ります。環境に配慮した廃液処理も行います。※土曜開催と重複申込不可。	5月29日(金) 13:30~16:00	1	成人	8名	3,000円 (教材費)	渡邊 里子
春の自然で草木染 【土曜開催】	春の野草「よもぎ」で草木染体験です。紐締めで染め上げた手ぬぐいを作ります。環境に配慮した廃液処理も行います。※平日開催と重複申込不可。	5月30日(土) 13:30~16:00	1	成人	8名	3,000円 (教材費)	渡邊 里子
楽しくフラダンス	ゆったりとした穏やかなハワイアンソングに合わせて踊るフラダンス教室です。初めての方でも気軽に楽しく踊ることができます。	5/22・6/5・6/19 7/3・7/17・7/31 8/21・8/28 (すべて金曜日) 10:00~12:00	8	成人	20名	無 料	ナニマウロア純子 (ハーラウ ラウラーナニ)
陶器の欠片を彩る 金継ぎ体験	日本の伝統技法「金継ぎ」を学び、簡易金継ぎ体験をします。陶器の欠片を組み合わせて、オリジナルのプローチまたはヘアゴムを作ります。	5月23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)

田人公民館 ☎69-2226 〒974-0152 田人町旅人字下平石191(田人ふれあい館内)		申込期限：4月8日(水) (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
なかよし教室 【前期編】	親子で楽しむ体験講座!いちごスイーツ、プラバンでオリジナルキーホルダー、ハワイアン料理作りをします。お孫さん等との参加もお待ちしております。	6/6(土) 7/11(土) 9/12(土) 10:00~12:30	3	小学生と保護者	8組	3,500円 (材料費等)	専門講師
苔のテラリウム	苔の生態や管理方法を学んで、テラリウム(箱庭)を作ります。お好みの苔、石を選んで、ガラス容器の中に広がる緑の世界が完成です。	6月27日(土) 10:00~12:00	1	成人	8名	4,000円 (教材費)	大津 恭子
はじめてのレジンアクセサリー作り	楽しく安全に作るためのレジンの基礎を学び、着色や封入などの様々な技法でアクセサリー作りをします。大人カラーの素敵なデザインで仕上げます。	8/8(土)・8/22(土) 9/5(土)・9/19(土) 10:00~12:00	4	成人	20名	6,000円 (教材費)	岡崎奈津美
身近なAI(人工知能)のおはなし	近年ますます身近になってきたAIについて、その歴史や手軽にできる活用例、課題をやさしく紹介し、安心して生活に活かせる知識を深めます。	9月4日(金) 10:00~12:00	1	成人	20名	無料	植 英規 (福島工業高等 専門学校)

常磐公民館 ☎43-2305 〒972-8318 常磐関船町作田1-1		申込期限：4月8日(水) (消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
関船大学	昭和から続く伝統ある講座です。充実した生きがいのある人生を送れるよう、教養講座など幅広く学びます。※8月はお休みです。	5月~2月 第2木曜日 9:30~11:30	9	65歳以上	30名	無料	専門講師
フラの街で踊ろう! ~小・中学生フラダンス教室~	"フラシティいわき"の発祥地であり、サークル活動も盛んな常磐で、フラダンスを始めてみませんか。	6月~11月 第1・3土曜日 10:00~12:00	12	小学3年~ 中学生	20名	無料	舟木 君子
いわき発・歳月からの伝言 2026 春	講師の著書「いわき地方の生活記録史 いわき発・歳月からの伝言」を題材とした郷土学講座です。	5/8(金)・5/15(金) 5/22(金)・5/29(金) 10:00~12:00	4	成人	25名	無料	小宅 幸一 (地域歴史 研究者)
いつでもどこでも家でもエクササイズ	無理のない簡単な動きやタオルなどを使った体幹の刺激など、楽しく運動ができます。※会場は関船体育館です。	5月~7月 第2・4月曜日 13:30~15:00	5	成人	40名	無料	香川 悦子
はじめての水彩画	水彩画の基本的な知識と技術を学び、風景や人物などを描きます。	5/26(火)・6/9(火) 6/23(火)・7/14(火) 7/28(火)・8/4(火) 13:30~15:30	6	成人	12名	教材費あり	藤田 正次
簡単で役に立つ男の料理教室	簡単に作れるおいしい料理の基本を学び、料理の楽しさを体験します。初心者歓迎です。	6月~10月 第1月曜日 9:30~11:30	5	男性	24名	5,000円 (材料費)	大町 達夫
すごいぞ! いわき湯本温泉	夏から秋への季節の変わり目に、第1回は「温泉で肌のアンチエイジング」を、第2回は「入浴習慣と温泉保養で健康へ」を学びます。	9月4日(金) 9月25日(金) 10:00~12:00	2	成人	25名	無料	日本温泉 保養士協会
防災講座 「大雨に備える」	最近の水害の状況、常磐地区ハザードマップの見方と安全避難のほか、避難所での過ごし方、防災用品や持出品などを学びます。	9月7日(月) 10:00~12:00	1	成人	20名	無料	藁谷 俊史 (防災士)

磐崎公民館 ☎42-3015 〒972-8316 常磐西郷町大夫32-1		申込期限：4月8日(水) (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
シニアのスマホ教室 (アンドロイド編)	スマホの機能と基本操作やアプリについて学びます。スマホをお持ちでない方も参加できます。	5/13(水) 5/27(水) 6/10(水) 10:00~11:30	3	成人	12名	無料	ドコモショップ いわきなごそ店
学校給食センター 見学&試食会	給食の衛生管理や「食育」について、学びます。また、調理の様子を見学し、給食を試食します。※会場は常磐学校給食共同調理場で、現地集合、解散です。	5月22日(金) 10:00~12:00	1	成人	15名	給食代あり	常磐学校 給食共同 調理場職員
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。ルール、点数の教え方などを楽しく学びます。対象は初心者(経験者以外)です。	5/19(火)・5/26(火) 6/2(火)・6/9(火) 6/16(火) 9:30~11:30	5	成人	15名	2,000円 (教材費)	NPO法人 健康まあじゅん・ いわき
体にお財布に環境にやさしい料理教室	管理栄養士を講師に、健康を考えたバランスの良い食事を作ります。また、食材を無駄なく使い、家計にも環境にも優しい料理のコツを学びます。	6/4(木) 7/2(木) 8/6(木) 10:00~12:00	3	成人	12名	2,000円 (材料費)	佐藤 夕佳
男性のためのヨガ ~心と体をリフレッシュ~	日ごろ使わない筋肉をほぐし、しなやかで柔軟性のある健康な体を目指します。集中力向上、睡眠の質アップ、メタボ解消などの効果も期待できます。	6/6(土) 6/20(土) 7/4(土) 10:00~11:30	3	男性	10名	無料	香川 悦子

磐崎公民館 ☎42-3015 〒972-8316 常磐西郷町大夫32-1		申込期限：4月8日(水) (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
考古学から学ぶ いわきの歴史 ～常磐地区の遺跡～	縄文時代から近世にかけての遺跡と遺物の解説を通じて、歴史を学びます。※3回目の会場は市考古資料館で、現地集合、解散です。	7/8(水) 7/22(水) 8/5(水) 10:00～12:00	3	成人	12名	無料	市考古資料館職員
親子でガラスの ペンダント作り	色とりどりのガラス片を使って、素敵なペンダントを作ります。光のアートをお楽しみください。	7月25日(土) 9:30～11:30	1	小学生と保護者	8組	2,000円 (教材費)	深谷 庸子 (ガラス工房 ウィートレア)
セルフ整体 JUGAH(ジュガ)	ジュガは、武術、ヨガ、ストレッチ、東洋医学を取り入れたハワイ発祥の健康体操です。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。	8/4(火)・8/18(火) 9/1(火)・9/15(火) 9/29(火) 19:00～20:30	5	成人	10名	無料	高田 樹音 (ジュガイン ストラクター)

藤原公民館 ☎42-2969 〒972-8326 常磐藤原町大畑81		申込期限：4月8日(水) (消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
湯の岳大学	生き生きシニアの学びの場です。今年度は「整理収納」「悪質商法から身を守る」「菜の話」「誌上旅行」「健康維持」「昔遊び」等を予定しています。※8月はお休みです。	5月～1月 第2火曜日 10:00～12:00	8	高齢者	20名	1,000円 (教材費)	専門講師
おひさま学級	0～3歳児までの親子でふれ合いながら、季節の行事や遊び(七夕や水遊び等)を通して、交流を深めます。	6/3(水)・6/17(水) 7/1(水)・7/15(水) 9/2(水) 10:00～12:00	5	0～3歳児と保護者	15組	2,000円 (教材費)	芳賀 幸江
冷やし中華始めます	冷やし中華、そうめん、うどん・暑い日に食べたい夏の麺レシピをマスターしましょう。	7月6日(月) 10:00～12:00	1	成人	15名	1,000円 (材料費)	専門講師
肩甲骨ヨガ&エアロビ	ヨガで肩甲骨まわりをなめらかにほぐします。姿勢の改善や、肩こり、首こりの解消を目指します。	5/19(火)・6/2(火) 6/16(火)・6/30(火) 10:00～12:00	4	女性	15名	無料	香川 悦子
パンライフ	パン作りの基本や技術を身に付けます。今年のクリスマスは、自分で焼いたシュトーレンを食卓に飾りましょう。※8月はお休みです。	5月～12月 第4水曜日 9:30～12:00	7	成人	15名	2,500円 (材料費)	金成みつえ
サークル体験講座 「フラを踊ろう」	藤原公民館で活動しているフラ・サークル、ホクラニ・フラ藤原の皆さんと楽しく一緒にフラを踊りましょう。	5月14日(木) 5月21日(木) 13:00～15:00	2	女性	10名	無料	新井田泰子
ペットの気持ち	愛犬、愛猫の行動を理解して、ペットとのコミュニケーションをもっと深めましょう。また、災害時のペットの避難についても学びます。	5月13日(水) 6月10日(水) 13:30～15:00	2	成人	15名	無料	専門講師
いわきを学ぼう	今年、いわき市制施行60年の年です。いわきの歴史、年中行事、昔話、方言、民俗芸能、ニュース報道と一緒に学び、いわきへの愛着をもっと深めよう。	5月～9月 第4金曜日 10:00～12:00	5	成人	20名	無料	専門講師
遠野和紙で作る 張り子のランプシェード	いわきの伝統工芸品である遠野和紙を張り重ねて、ランプシェードを作ります。出来上がった作品を工芸コンテストに出品しませんか。	5月23日(土) 6月6日(土) 10:00～12:00	2	成人	10名	2,500円 (教材費)	小泉 邦彦

上遠野公民館 ☎89-2059 〒972-0161 遠野町上遠野字堀切1-1		申込期限：4月8日(水) (消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
リフレッシュヨガ	呼吸を深めて心身を整えるリフレッシュヨガ。ゆったりとした動きと力強い動きで全身と心のバランスを丁寧に整え、頭もすっきりさせます。	5/12(火)・5/26(火) 6/9(火)・6/23(火) 7/7(火) 10:00～11:30	5	成人	15名	無料	中山 麻理
遠野里山 ウォーキング	初夏の遠野の澄んだ空気で、心と体をリフレッシュしてみませんか。爽やかな風情を楽しむ里山ウォーキングです。※小雨決行ですが、天候により日程が変更となる場合があります。	5月28日(木) 9:30～12:00	1	成人	15名	無料	八潮見城 探検隊
スマホで 動画作成教室	普段からスマホで楽しんでいるショート動画を自分でも作ってみませんか。撮影した動画を編集してSNSにアップするスキルを学びます。※スマホは各自お持ちください。	5/30(土)・6/13(土) 6/27(土)・7/11(土) 10:00～12:00	4	成人	8名	500円 (教材費)	森 勇人
襦の張り替えに 挑戦しよう	襦の張り替えを習う講座です。工程やコツを教わりながら実際に手を動かして、張り替えを練習します。	6月5日(金) 10:00～11:30	1	成人	12名	無料	専門講師
紅茶と楽しむ 季節のコンフィチュール	英国のダルメイン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を使ったジャム作りを教わります。ジャムと紅茶のマリアージュを愉しみましょう。	6月10日(水) 7月8日(水) 10:00～12:00	2	成人	12名	2,000円 (材料費)	長柄三喜恵
おうち美容	スキンケアとメイクを学びます。年齢や季節、肌質に合ったお肌のお手入れ方法、より綺麗になるためのメイクの仕方を習得しましょう。	6月19日(金) 7月17日(金) 10:00～12:00	2	女性	12名	無料	新妻 純子

入遠野公民館 ☎89-2059 遠野町入遠野字前田38-1		申込期限：4月8日(水)					
(上遠野公民館) ※申込ハガキの郵送先は〒972-0161 遠野町上遠野字前田1-1上遠野公民館になります。		(消印有効)					
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
あんフラワ レ ッ ス ン	あんこをクリームのように絞り出して花の形を作ります。華やかな見た目、食べる楽しみも倍増します。	5月20日(水) 6月17日(水) 10:00~12:00	2	成人	8名	3,000円 (材料費)	近野 沙織
きれいな 字 う な る	筆ペン講座です。芳名帳やのし袋などの特別なシーンで綺麗な文字を書けるように、ペンの持ち方からやさしく始めます。	6/4(木)・6/18(木) 7/2(木)・7/16(木) 9:30~11:30	4	成人	12名	800円 (教材費)	永瀬タキ子
男の料理教室	男性同士で気兼ねなく、自分で料理しておいしく食べる楽しみを味わいましょう。マルトの寿司部から簡単に食べ応えのある一皿を教わります。	6月12日(金) 10:00~12:00	1	男性	12名	無料	マルト商事 寿司部

内郷公民館 ☎26-2974 〒973-8403 内郷綴町榎下40-1		申込期限：4月8日(水)					
		(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
一考古・人類学講座 一ヒトの歩んで来た 道のりを探る!	人類はどのように生まれ、進化し、発展してきたのか。最新の学説などを交えながら、楽しく学びます。	5月~2月 第3木曜日 10:00~11:30	10	成人	30名	無料	馬目 順一
絶対行きたい! 日本の観光地 (聖地・パワースポット編、他)	どうしても行ってみたい、日本の聖地・パワースポット・全国の有名寺社・お祭り・名数(日本三大・・・)などを紹介する講座です。	5/23(土)・6/13(土) 6/27(土)・7/11(土) 7/25(土) 9:30~11:30	5	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)
意外に簡単! みんなが喜ぶ オープン料理!	簡単なのに、豪華な見栄えのとってもおいしいオープン料理をご紹介します。オープン料理でみんなを笑顔にしてみませんか。	5月15日(金) 5月29日(金) 10:00~12:00	2	成人	24名	1,200円 (材料費)	佐藤 夕佳 (管理栄養士)
ダンスdeエクササイズ (一人で踊る社交ダンス)	社交ダンスのステップを基本に、一人でも踊れるエクササイズです。老若男女問わず、楽しみながら音楽に合わせて踊りましょう。	5月~7月 第2・4木曜日 10:00~11:30	6	成人	20名	保険料 あり	鈴木 健一
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。	5/15(金)・5/29(金) 6/12(金)・6/26(金) 7/10(金)・7/24(金) 13:30~15:00	6	成人	18名	保険料 あり	睦 みどり
フラワーインテリア 講座	季節に合わせたフラワーアレンジメントや、ミニタペストリーなど、一回の講座で一つの作品を手づくりしてみませんか。	6月~8月 第1木曜日 9:30~11:30	3	成人	12名	3,500円 (教材費)	鈴木 章子
サークル体験講座 「初めての川柳作り」	川柳の面白さを体験してみませんか。内郷川柳会の皆さんにルールや作り方を学んで、一緒に楽しく川柳作りを体験する講座です。	6月26日(金) 10:00~11:30	1	成人	8名	無料	猪狩 泰英 (内郷川柳会)
サークル体験講座 「スポーツ吹矢」	年齢、性別問わず、ゲーム感覚で誰でも楽しめます。初心者の方大歓迎です。楽しくなければ吹矢じゃない!	7月3日(金) 7月17日(金) 13:30~15:30	2	成人	16名	100円 (教材費)	根本 文敬 (公認指導員)
コハク(コーパル) アクセサリー工作教室	アフリカ産コーパルを材料に、サンドペーパーで磨きをかけて、ペンダントなどのオリジナルアクセサリーを作る体験教室です。	7月25日(土) 9:30~11:30	1	小学 4年生 以上	15名	1,800円 (教材費)	市石炭・化石館 ほるる学芸員

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：4月8日(水)					
		(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
男の体操 体の不調を整えよう	自分の体と向き合って、肩こり・腰痛・ひざ痛などの様々な不調を整えていきましょう。	5/12(火)・5/26(火) 6/9(火)・6/23(火) 10:00~11:30	4	男性	10名	無料	北村 順子
ちびっこ学級 初めてのリズム遊び	いろいろな楽器に触れ、音を出してみましょう。五感の中の聴覚・触覚・視覚を育てます。	5/28(木) 6/25(木) 8/27(木) 10:00~11:30	3	1歳半~ 3歳児と 保護者	8組	500円 (教材費)	渡部裕美子
【サークル体験講座】 フラワー歌謡会	好間公民館で活動しているカラオケサークルの体験講座です。プロの講師が楽しく丁寧に指導します。	6/10(水)・6/24(水) 7/8(水)・7/22(水) 13:30~15:30	4	成人	6名	無料	加藤みどり
楽しく使える 食器を作ろう!	タタラ土を型に沿わせるタタラ成形という技法を使います。湯呑み2個、ご飯茶碗2個を制作する予定です。	8月6日(木) 9月3日(木) 10:00~11:30	2	成人	10名	2,400円 (教材費)	石井 光榮 (遊心窯)
人生100年時代 を生きる	生涯、自分らしくより良く生きるための暮らしに備える講座です。高齢者詐欺被害の実情とその対策、相続問題や終活準備等について学びます。	5/19(火) 6/2(火) 6/16(火) 10:00~11:30	3	成人	20名	無料	飯田 教郎

好間公民館 ☎36-2050		〒970-1152 好間町中好間字中川原29-1		申込期限：4月8日(水) (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
パーソナルカラー診断 &メイクレッスン講座	生まれ持った色(髪・肌・瞳)と最も調和する「自分に似合う色」を見つけ、パーソナルカラーを活用したメイクレッスンで更に魅力を引き出します。	5/21(木)・6/4(木) 6/18(木)・7/2(木) 10:00~11:30	4	成人	10名	無料	竹島紗矢香
多肉植物 寄せ植え講座	日々の管理方法はもちろん、増やし方や夏越しのコツなど多肉植物との上手な付き合い方を実際に寄せ植えしながら学ぶ講座です。	7/16(木) 8/20(木) 9/17(木) 10:00~12:00	3	成人	10名	4,000円 (教材費)	岡崎奈津美

三和公民館 ☎86-2204		〒970-1372 三和町下市萱字竹ノ内114-1(三和ふれあい館内)		申込期限：4月8日(水) (当日消印有効)			
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
リラックスヨガ	無理のないポーズと調和のとれた呼吸で、バランス感覚向上やストレス解消などの効果が期待できる「ハタヨガ」、ぜひあなたも挑戦してみませんか。	7月~10月 第2・4水曜日 10:00~11:30	7	成人	10名	無料	遠藤 悦子
農家さん直伝! オイキムチの漬け方 教室(平日編)①	夏野菜のきゅうりを使った自家製「オイキムチ」を作ってみませんか。一度覚えたらやみつきになること間違いなしです。※②との重複申込不可。	6月24日(水) 9:30~11:00	1	成人	15名	600円 (材料費)	新妻ゆき子
農家さん直伝! オイキムチの漬け方 教室(土曜編)②	夏野菜のきゅうりを使った自家製「オイキムチ」を作ってみませんか。一度覚えたらやみつきになること間違いなしです。※①との重複申込不可。	7月4日(土) 9:30~11:00	1	成人	15名	600円 (材料費)	新妻ゆき子

四倉公民館 ☎32-2920		〒979-0201 四倉町字東一丁目50		申込期限：4月8日(水) (消印有効)			
講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
スマートフォン講座 買物・予約編	スマートフォンで「買物・予約したい」方にお勧め!文字入力等の基本~ ID・パスワード作成、アプリ・会員登録~購入まで。スマホを活かす実践講座です。※スマートフォンは各自持参。	5/26(火)・6/9(火) 6/23(火)・7/7(火) 7/21(火)・8/4(火) 13:30~15:30	6	成人	20名	850円 (教材費)	椎名 忠人 (平中町PC 教室アクション)
うしお大学xよつくら塾	体操やクラフトなどの体験活動を行う高齢者学級(旧四倉うしお学級)の内容に加え、いわき医療介護学校よつくら塾の医療・介護等の内容を加えて学びます。※開講日時は5月28日(木)13時30分からです。	5/28(木)・6/24(水) 7/22(水)・9/30(水) 10/28(水)11/25(水) 1/27(水)・2/24(水) 10:00~11:30	8	成人	20名	教材費 あり	専門講師
楽しくエアロビ エクササイズ	ストレッチで体を伸ばし、体のゆがみや肩こり、腰痛の軽減を図ります。運動量があるエクササイズで思いっきり体を動かしましょう。	5/14(木)・5/21(木) 6/11(木)・6/25(木) 7/9(木)・7/23(木) 13:30~15:00	6	成人	30名	無料	飯島 久江
親子で絵本を楽しもう	絵本の読み聞かせを通して、豊かな感性を育みます。エプロンシアターなども行います。いっしょに読み聞かせを楽しみませんか。	5/29(金) 6/30(火) 7/31(金) 10:00~11:00	3	未就園児 と保護者	10組	無料	おはなし ひろば
初めてのパン教室	誰が作っても失敗しないパンから、少しずつステップアップしていきます。楽しく美味しいパンを作ってみませんか。初心者でも歓迎です。	5/22(金) 6/26(金) 7/10(金) 13:30~16:30	3	成人	16名	材料費 あり	佐々木真生
元気でいたいそう教室	簡単ストレッチ、筋トレ、楽しい脳トレ、歌謡曲にあわせてリズム体操で、体力向上を目指します。いつまでも健康な生活を送りましょう。	5/11(月)・5/25(月) 6/8(月)・6/22(月) 7/13(月)・7/27(月) 13:30~15:00	6	高齢者	30名	無料	石山有輝子
古典文学の世界	多くの女性との交渉を中心に光源氏の栄華と苦悩の生涯を描いた古典文学の最高傑作「源氏物語」を昨年度に引き続き学びます。	5月~2月 第4木曜日 10:00~11:30	8	成人	20名	500円 (教材費)	矢内あけみ
包丁を砥いでみよう	刃物の砥ぎ方を学びます。包丁のほか、ナイフ、草刈鎌なども砥ぎます。ご家庭で使用している包丁をお持ちください。	5/20(水) 6/3(水) 6/17(水) 9:30~11:30	3	成人	8名	3,000円 (教材費)	佐々木崇志 (佐々木刃物店)
ぴっかぴっかの 1年生講座	数遊びや簡単な外国語、ことば遊びや軽い親子体操など、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。	5/15(金) 5/29(金) 6/12(金) 15:00~16:30	3	年中、 年長児 と保護者	6組	教材費 あり	渡部裕美子

# 大浦公民館

☎32-2003

〒979-0206 四倉町狐塚字小橋89

申込期限：4月8日(水)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
ぴよぴよト スマイルクラブ	季節の遊びやリズム遊びを通して、親子で体と心のふれあいを深めます。保護者同士、情報交換し笑顔になりませんか。※8月はお休みです。	6月～12月 第1月曜日 10:00～11:30	6	未就園児 と保護者	10組	1,200円 (教材費等)	藤井ゆかり
チャレンジ陶芸教室 ～大浦編～	陶芸の奥深さと魅力に触れながら、世界に一つ、自分だけの焼き物を作ってみませんか。初心者大歓迎です。	5/9(土) 5/16(土) 7/3(金) 10:00～12:00	3	成人	12名	4,100円 (教材費)	秤屋 苑子 (陶芸家)
世界の料理に挑戦!① ～トルコ編～	世界三大料理の一つトルコ料理。多様なスパイスを使い、独自の美食へ進化したエキゾチックな味わいが特徴です。家族が喜ぶ食卓にしましょう。	5月19日(火) 10:00～12:00	1	成人	8名	材料費 あり	佐々木真生
世界の料理に挑戦!② ～イタリア編～	新鮮な素材の持ち味を生かした豊かなパリエーションがイタリア料理の特徴です。家族が喜ぶ食卓にしましょう。	6月16日(火) 10:00～12:00	1	成人	8名	材料費 あり	佐々木真生
世界の料理に挑戦!③ ～アメリカ大陸編～	各地域に伝わる各国の移民の食文化が融合した多様性が高いのがアメリカ大陸料理の特徴です。家族が喜ぶ食卓にしましょう。	7月21日(火) 10:00～12:00	1	成人	8名	材料費 あり	佐々木真生
ザ・落語&寸劇 パートⅢ	「笑顔」は心を豊かにし、人々を幸せにします。落語と寸劇の多彩な演芸を楽しみながら、大いに笑い、心を健康にしましょう。	5月～9月 第4月曜日 10:00～11:30	5	成人	20名	無料	山椒家小粒
ラテンダンスde シェイプアップパートⅢ	ラテンダンス5種類(サンバ・ルンバ等)をラテン音楽に合わせて楽しくステップを踏み、「美しい身体と体づくり」に取り組みましょう。	5月～7月 第2・4火曜日 10:00～11:30	6	成人	20名	保険料 あり	鈴木 健一
目指せ美文字! 筆ペン講座	筆ペンを使って、のし袋に美しい名前を書くコツを学びます。大人の気品漂う美しい筆文字を自身自身の財産にしませんか。	6月10日(水) 6月24日(水) 10:00～12:00	2	成人	10名	850円 (教材費)	西山 秀光
大浦夢学級 ～バルーンアート作 りに挑戦～	夢を追い未来を担う小・中学生と保護者を対象に、「バルーンアート作り」を通して協調性や自主性を養い、親子の絆を深めます。※小学5年生以上は個人での参加も可能です。	6月13日(土) 10:00～11:30	1	小中学生 と保護者	10組	1,000円 (教材費)	馬籠 洋子 (アムルーズ)
大浦夢学級 ～モザイクタイル作 りに挑戦～	夢を追い未来を担う小・中学生と保護者を対象に、「モザイクタイル作り」を通して協調性や自主性を養い、親子の絆を深めます。※小学5年生以上は個人での参加も可能です。	7月18日(土) 10:00～11:30	1	小中学生 と保護者	10組	教材費 あり	瓜田 浩子

# 大野公民館

☎33-2722

〒979-0216 四倉町玉山字林崎5

申込期限：4月8日(水)  
(消印有効)

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
夏に向けて! 美ボディ&美尻ヨガ	普段あまり使わないお尻の筋肉を鍛えて、健やかな憧れボディを目指します。楽しくリフレッシュしながら、きれいなヒップラインを手に入れましょう。	5月～6月 第2・4木曜日 13:30～15:00	4	成人	15名	無料	坂本由紀子
スーパーのバイヤーが お勧めする魚の選び方	プロはどうやって魚を選ぶのでしょうか。新鮮な魚が店先に並ぶ舞台裏をご紹介します。鮮度を見極めるコツを学び、さばき方や切り身の作り方も披露します。	6月19日(金) 10:00～12:00	1	成人	9名	教材費 あり	マルト商事 専門講師
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。	6月17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
食卓を華やかに! 巻き寿司作り	スーパーの職人から家庭で楽しめる本格的な巻き寿司の作り方を学びます。様々な具材を美しく巻いて、奥深い和食の世界を楽しみましょう。	6月24日(水) 10:00～12:00	1	成人	12名	材料費 あり	マルト商事 専門講師
～地域デビュー応援～ シニア世代から始める ボランティア活動	経験や知識を活かして新しい挑戦をしてみませんか。経験者の話も紹介しながら、ボランティア活動に興味がある方をサポートします。	6月1日(月) 13:30～15:30	1	成人	12名	無料	いわき市社会 福祉協議会
50代からでも 無理なくできる資産運用	セカンドライフから資産運用を始めるポイントを解説します。人生100年時代を充実するためのお金を育てる方法や注意点を学びましょう。	6月29日(月) 13:30～15:00	1	成人	12名	無料	明治安田 専門講師
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。	5/26(火)・6/9(火) 6/23(火)・7/14(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)

大野公民館 ☎33-2722 〒979-0216 四倉町玉山字林崎5		申込期限：4月8日(水) (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
四倉フィールドワーク① いわき四倉 風力発電所見学	2024年12月に稼働開始した風力発電所を見学し、発電所の仕組みや技術開発について理解を深めます。※現地、集合解散です。	5月29日(金) 13:30~15:30	1	成人	15名	無料	(株)北拓 福島支店
四倉フィールドワーク② 社会参加型サービス で認知症を知る	旧幼稚園を再利用した「つむぎの郷大野」を訪れ、利用者の生きがいを大切にしている社会参加型療法と認知症について学びます。※現地、集合解散です。	6月4日(木) 13:30~15:00	1	成人	10名	無料	遠藤 丈志 (つむぎの郷 大野)
四倉フィールドワーク③ スマホ撮影レッスン	施設周辺の自然景観や歴史スポットを訪れ、プロのカメラマンから写真撮影が上手になるポイントやコツを学びます。※スマートフォンは各自持参です。	5月19日(火) 6月2日(火) 13:30~16:00	2	成人	10名	無料	櫻村 恭平 (カメラの カシムラ)
四倉フィールドワーク④ ～イノベーションの世界～ 最新の産業機械工場見学	四倉工業団地にある㈱成栄の工場を訪れ、普段は入れない宇宙開発や航空関連部品等の加工技術現場にご案内します。地域の誇るモノづくりの技術をご覧ください。※現地、集合解散です。	6月10日(水) 13:30~15:30	1	成人	15名	無料	㈱成栄
土曜日 は バウンドテニス	テニスの6分の1の大きさのコートで、楽しく体を動かしてみませんか。経験なしでも大丈夫です。ボールと心を弾ませ、みんなで夢中でラリーしましょう。	5/9(土)・5/23(土) 6/6(土)・6/20(土) 10:00~11:30	4	成人	12名	無料	バウンド テニス協会
STOP 安静! 血圧を下げる運動療法	血圧の安定をテーマに、安静による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。健康測定を行い、食事と運動療法をご紹介します。	7月11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
恋する大野の シャキシャキピーマン	地元の山田小湊区で栽培するピーマンの収穫を体験し、公民館で採れたてピーマンを活かす調理方法を学びます。新しい美味しさとお会いしませんか。※第1回はピーマン畑集合です。	7月23日(木) 9:00~12:00 8月27日(木) 10:00~12:00	2	成人	12名	材料費 あり	堀 慶子
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。	5月11日(月) 5月18日(月) 13:30~15:30	2	成人	12名	無料	遠藤 櫻春 (櫻春書道教室)
本場イタリアの ショートパスタ	ローマ滞在経験のある講師から、ペンネ、パッケリ、マファルダ・コルタなど、イタリアで愛されるショートパスタの美味しいレシピを学びマンジャーレします。	5月~7月 第3木曜日 10:00~12:00	3	成人	12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：4月8日(水) (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 ブルーベリー摘みと ジャムづくり	自然豊かな小川町のチャコちゃん農園で、農薬不使用栽培のブルーベリーを摘み、ジャムを作ります。ジャムにぴったりの米粉パン付き。※材料費は1組あたりの金額です。	7月4日(土) 9:00~11:00	1	小学生 と 保護者	6組	1,500円 (材料費)	辰野扶美子 渡辺 恭佑 (チャコちゃん農園)
居酒屋おつまみ教室	季節の創作和食が楽しめる居酒屋を営む兄弟に、お家で作れる美味しいおつまみを教わります。	5月~9月 第3火曜日 10:00~12:00	5	成人	12名	5,000円 (材料費)	KINKA兄弟 (和風居酒屋ダイ ニングKINKA)
フットケアで 快適な毎日を!	自宅で出来る様々なフットケアの方法を学びます。セルフケアの後に、アロマを使ったフットオイルとフットスプレーの作成を各1回ずつ予定しています。※開講日は5月21日です。	5月~7月 第1・3木曜日 10:00~11:30	5	女性	12名	2,000円 (教材費)	高橋 泉
お部屋を彩る インテリアグリーン	室内で一年中楽しむことができる、多肉植物の寄せ植え・ハイドロカルチャーを作成します。生活に緑を添えて心豊かに暮らしてみませんか。	5月26日(火) 6月23日(火) 10:00~12:00	2	成人	14名	4,000円 (教材費)	芦澤久美子
手作りオイキムチ教室 【平日開催】	旬のみずみずしいキュウリと香味野菜を使った、夏に美味しいさっぱりピリ辛キムチを作ります。※土曜開催との重複申込不可。	6月17日(水) 10:00~12:00	1	成人	12名	600円 (材料費)	新妻ゆき子
手作りオイキムチ教室 【土曜開催】	旬のみずみずしいキュウリと香味野菜を使った、夏に美味しいさっぱりピリ辛キムチを作ります。※平日開催との重複申込不可。	6月20日(土) 10:00~12:00	1	成人	12名	600円 (材料費)	新妻ゆき子
すこやかリフレッシュヨガ 【平日開催】	ヨガの呼吸と動きで、自分の身体とじっくり対話するひとときを楽しみましょう。初心者から参加できます。※土曜開催との重複申込不可。	5/20(水)・6/3(水) 7/1(水)・7/15(水) 7/29(水) 10:00~11:30	5	成人	20名	無料	坂本由紀子
すこやかリフレッシュヨガ 【土曜開催】	ヨガの呼吸と動きで、自分の身体とじっくり対話するひとときを楽しみましょう。初心者から参加できます。※開講日は5/23(土)です。※平日開催との重複申込不可。	5月~7月 第2・4土曜日 10:00~11:30	5	成人	20名	無料	中山 麻理

## 川前公民館

☎84-2003

〒979-3202 川前町下桶売字久保田122-3

申込期限：4月8日(水)  
(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	今回はベテルギウス、プロキオン、シリウス、M65、M66など、この時期頭上にある天体を観望します。	4月25日(土) 17:30~20:30	1	小学生以上	15名	無料	小沼 孝典
かわまえ農業体験 (パイナップル編)	健康や美容に効果があり、市の新しい名産品として期待される青パイナップルの植付、収穫等を体験します。高地である川前町のさわやかな空気の中で、気軽に農業体験してみませんか。	5/15(金) 7/17(金) 10/16(金) 10:00~12:00	3	成人	10名	保険料等あり	変わらファーム
体験「おおか」 in 公民館	地区住民の交流拠点「おおか」で行われている健康プログラムや、施設内で提供している地元の新鮮な野菜を使ったランチ作りを体験します。	5月22日(金) 10:00~14:00	1	成人	10名	教材費あり	小さな拠点 おおか
かわまえ甘味処	地元で伝わる素朴で美味しいお菓子作りを体験しながら、川前町の食文化に触れます。今回はとうふを使ったドーナツを作ります。	6月4日(木) 10:00~12:00	1	成人	10名	教材費あり	矢内 照子
味噌づくり ~手前味噌を作る~	自分で作った「手前味噌」は格別です。大豆と麴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。	6月10日(水) 14:00~16:00	1	成人	10名	教材費あり	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：4月8日(水)  
(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、読み聞かせや工作などを楽しみながら、親子で交流を図ります。子育てを楽しむヒントがいっぱいです。移動学習も実施します。※開講日は5月21日(木)です。	5/21-6/4-6/18-7/2 7/16-8/20-9/3-9/17 (すべて木曜日) 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
家で焙りたて 珈琲焙煎講座	コーヒーは生鮮食品！おいしいコーヒーを自宅で楽しむための基礎を学んで、いつもの珈琲生活をより良くしてみましょう。	6/25(木) 7/23(木) 8/27(木) 10:00~12:00	3	成人	6名	4,200円 (材料費)	岡森 一史 (すえつぎCafé)
はじめての鍼灸体験 (肩こり・腰痛・体の不調を整える鍼灸)	鍼・灸の歴史や背景と共に、自分と大切な方の健康を守るため、日頃の体調管理に役立つ簡単なセルフケアの手法を学びましょう。	5月27日(水) 10:00~11:30	1	成人	12名	無料	作山 和子 柏原 修一
はじめての鍼灸体験 (美容に効く鍼灸)	鍼・灸の歴史や背景と共に、美容と健康に役立つ簡単なセルフケアの手法を学びましょう。	6月10日(水) 10:00~11:30	1	成人	12名	無料	作山 和子 柏原 修一
久之浜探訪 ~東日本大震災語り部と復興を見る~	東日本大震災から15年、震災語り部の方の話を聞いたことがありますか？悲劇を繰り返さないための講話と、被災地の現在を学びましょう。	5月8日(金) 10:00~11:30	1	成人	15名	無料	いわき語り部の会
子どもエアロビク	エアロビクダンスを楽しく学びながら、お友達をたくさんつくる講座です。また、11月3日の地区市民文化祭には練習の成果を披露する予定です。	6/13-6/27-7/11-7/25 8/22-9/12-9/26-10/10 10/24-10/31 (すべて土曜日) 10:00~11:30	10	4歳児~小学生	20名	保険料あり	飯島 久江
減塩食をワンプレート でおしゃれに	季節の食材を取り入れた減塩メニューを伝授。おしゃれに減塩ワンプレート！家族の笑顔と健康のためにチャレンジしてみませんか。	5/25(月)-6/22(月) 7/27(月)-8/24(月) 10:00~12:00	4	成人	8名	3,500円 (材料費)	堀 慶子

## いわき市生涯学習プラザ

プラザでは、一年を通して様々な講座等を開催しています。

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

☎37-8888 〒970-8026 平字一丁目1番地 ティーワンビル4、5階

※いわき市立公民館の市民講座については、実施公民館へお問い合わせください。



「プラザ公式HP」

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。

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



いわきまなびナビ

私がおもっている  
知識や技能を  
活かして教えたい!



市民講師として  
あなたも登録  
してみませんか!



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

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

< 事業の詳細や申し込みについて >

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