

令和8年度

白河市
公民館教室

受講生募集

申込期間

令和8年 3月 2日(月)～ 3月 13日(金)

平日 午前9時～12時
(土日を除く) 午後1時～午後5時※QRコードでのお申し込みは
期間中終日、受付けています。

先着順ではありませんので、あわてずあせらずお申し込みください。

申込場所

中央公民館・表郷公民館・大信公民館・東公民館 及び 各QRコード
各公民館窓口で、すべての公民館のお申し込みができます。
(小学生対象の教室・ボランティアセミナーは主催する公民館でのみのお申し込みとなります。)

※お申し込み方法などについては、最後のページをご覧ください。

注)「トレッキング教室」について

福島県では、会津・中通り地域に「ツキノワグマ出没警報」を発令しました。今後の状況が予測不能なことから、受講生の安全を最優先し、令和8年度のトレッキング教室を中止としました。ご理解くださいますようお願いいたします。

中央公民館主催教室

電話：23-3810 天神町2

申込QRコード



1. からだ動かそう!!スボ活教室

ストレッチや軽運動などを気軽に体験しながら、無理なく体を動かし、自分に合った動かしかしを見つける教室です。みんなで健康づくりの時間を過ごしましょう!

○日時 5/15、6/12、7/17、9/18、10/23
金曜日 9:30～11:30

○場所 中央公民館

○定員 25名

新規

2. もったいない・そなえの連続セミナー
～ゴミと防災をテーマに～

ゴミ問題と防災を身近な暮らしの視点から学び、生活の中に取り入れることを考えます。

○日時 5/14、6/18、7/16、9/10、10/8
木曜日 10:00～12:00

○場所 中央公民館、現地

○定員 25名

○講師 佐久間 信一先生

新規

3. 楽翁塾

高齢者に、趣味や教養を広げたり健康の保持増進を図ったりする活動等をおして、健康や生きがいづくりを楽しんでいただきます。

○日時 5/8、6/5、7/3、8/7、
8/28(または9/11)、10/9、11/20、
12/11、1/13(水)

主に金曜日 9:30～11:30

○場所 中央公民館、現地

○定員 65歳以上の方 50名

4. やさしい手作りパン教室

初めての方でも安心して参加できるよう基本から学びます。こねて、焼いて、基本を大切にしながらパン作りを楽しみます。また、季節に応じた材料の使い方も学びます。

○日時 5/21、6/18、7/16、9/17、
10/15、11/19、12/10

木曜日 9:30～12:00

○場所 マイタウン白河

○定員 10名

○講師 室野井 道子先生

※各回、材料費がかかります。



5. 城下町講座「発見!白河城下を知る」

約400年前に小峰城の城下町として栄えた白河。今でもその名残が随所に見られます。歴史資料を基にまちなかを散策して学びます。

○日時 5/25、6/29、7/27、9/14、10/26
月曜日 13:30～15:30
現地学習 9:30～12:00

○場所 藤田記念博物館

○定員 20名

○講師 佐川 庄司先生

※白河市の古地図(500円)を購入していただきます。

※講座は前年度と同じ内容となります。

※可能な限り徒歩か公共交通機関でご参加ください。

6. 花と歴史の道ウォーキング

四季折々の花咲く植物や、歴史、文化遺産を歩き心身の健康増進に役立つウォーキングで市民の皆さんの交流の場を作ります。

○日時 4/24、5/22、7/10、8/7、10/2、11/13
金曜日 10:00～11:30
現地学習 8:00～17:00

○場所 中央公民館、日光東大植物園、水戸市植物公園、大谷石資料館・若山農場ほか

○定員 健康上問題なく2～3時間歩くことができる方、現地学習に3回以上参加できる方 20名

○講師 山崎 茂先生、飯塚 英子先生

新規

7. 知って感じて!

漢字のひ・み・つ

漢字に隠された不思議、おもしろさ、奇妙なエピソードなどを楽しく学びます。意外な発見があるかも??

○日時 5/13、6/3、7/1、8/5、
9/2、10/7

水曜日 10:00～12:00

○場所 白河市立図書館(りぶらん)

○定員 50名

○講師 八重樫 一先生

8. 大人のぬりえ教室

ぬりえは脳の活性化にも繋がるといわれています。色を重ねる楽しさを味わいながら仕上げていきます。

○日時 5/29、6/26、7/24、
8/21、9/11、10/2、
10/30

金曜日 10:00～12:00

○場所 中央公民館

○定員 15名

※色鉛筆を購入希望の場合は、別途費用がかかります。

9. “楽しく学ぼう”

歴史講座Ⅰ

○日付 5/21、7/9、10/1、
10/22、11/26

講師ご自身が描いた紙芝居を使ってお話をします。歴史を楽しく学ぶことができます。

○時間 木曜日 10:00～12:00 現地学習 8:00～17:00

○場所 中央公民館、現地

○定員 各25名

○講師 岡田 峰幸先生

※ⅠまたはⅡのどちらか一方のお申し込みになります。

10. “楽しく学ぼう”

歴史講座Ⅱ

○日付 5/21、7/9、10/1、
10/29、11/26

11. レディースセミナーⅠ

○日付 5/20、6/24、8/5、9/1(火)、
10/7、11/11、1/20、2/17

健康や生活に役立つ知識を学びながら、体を動かす体験や音楽鑑賞など、毎回違った楽しみがある教室です。

○時間 主に水曜日 10:00～12:00 現地学習 8:00～17:00

○場所 中央公民館、現地

○定員 女性 各25名

※ⅠまたはⅡのどちらか一方のお申し込みになります。

12. レディースセミナーⅡ

○日付 5/27、6/24、8/5、9/1(火)、
10/7、11/25、1/27、2/24

13. おいしい発酵学講座Ⅰ

○対象 20歳～65歳以下の方
○日付 4/15、5/20、6/9(火)、
7/8、8/26、10/20(火)、
11/11

発酵の基礎知識を学ぶとともに、酒蔵や納豆工場等の見学や発酵食品づくりの実技をおして、発酵についての理解を深めてみませんか。


○時間 主に水曜日 座学 13:30～15:30 現地学習 8:00～17:00

○場所 中央公民館、現地～酒蔵、ビール工場、味噌工場ほか

○定員 各25名

14. おいしい発酵学講座Ⅱ

○対象 66歳以上の方
○日付 4/15、5/20、6/16(火)、
7/22、8/26、10/27(火)、
11/18

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15. わくわく地理教室 県南地方に多い良質な石材（狛犬巡り）や白河市の歴史・産業について学びます。 ○日時 4/21、5/19、6/2、9/29 11/17 火曜日 13:30～15:00 現地学習 8:00～17:00 ○場所 中央公民館、現地 ○定員 25 名 | 16. ハンドメイド教室 さまざまな素材や技法にふれながら、世界にひとつだけの作品を、毎回楽しみながら制作します。 ○日時 5/25、6/29、7/27、8/31、9/28、10/19、11/9 月曜日 13:30～15:30 ○場所 中央公民館 ○定員 15 名 ※各回、材料費がかかります。 | 17. 健康イキイキ体操教室 自分のペースで無理なくできる体操です。みんなで楽しく体を動かして心と体を元気にしましょう。 ○日時 5/18、6/15、7/13、9/14、10/19、11/16、12/7 月曜日 10:00～11:30 ○場所 中央公民館 ○定員 25 名 ○講師 三浦 香織先生 | 18. しらかわ生きがい教室 音楽鑑賞、健康講座、教養講座を通して、“楽しい”と思える時間を過ごしませんか。 ○日時 5/13、6/10、9/9、10/21、11/25 水曜日 13:30～15:00 現地学習 8:00～17:00 ○場所 中央公民館、現地 ○定員 25 名 |
| 19. 大人のケンハモ教室 鍵盤ハーモニカを演奏して、脳トレ（指を動かす）、健康長寿（呼吸）、美容（顔の筋肉）に繋がしましょう。合奏は楽しいですよ。 ○日時 5/19、6/16、7/14、8/18、9/15、10/13、11/24 火曜日 10:00～12:00 ○場所 中央公民館 ○定員 15 名 ○講師 佐藤 久美子先生 ※ご自宅に鍵盤ハーモニカがある場合はご持参ください。 ※楽器購入の場合は別途費用がかかります。 | 20. 子どもステップ教室 様々な体験活動とおして他校の子どもたちや中・高校生とふれあってみませんか。 ○日時 4/19、5/24、6/21、7/29、9/6、11/14、12/6 土・日曜日、夏休み中 ○場所 中央公民館、現地～水族館、福島空港ほか ○定員 旧市内の新小学 5、6 年生 20 名 ※中央公民館窓口でのみのお申し込みとなります。 小学生 | 21. ボランティアセミナー 子どもたちとの体験活動とおして、ボランティアについて学び、人や地域に貢献する素晴らしさを味わってみませんか。 ○日時・場所 子どもステップ教室と同じ ○定員 西白河郡内在学の 新高校 2 年生、 白河市内在学の 新中学 2 年生 15 名程度 中・高校生 ※中央公民館窓口でのみのお申し込みとなります。 |  中央公民館専用 QRコードからもお申し込みができます。 （※20.子どもステップ教室・21.ボランティアセミナーは除きます。中央公民館窓口にて直接お申し込みください。） |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 表郷公民館主催教室 | | | | 電話：32-2526 | 表郷番沢字桜下 23 | 申込 QR コード |  |
| <h3>1. わくわくウォーキング教室</h3> <p>自然や街中を歩き景色を眺めたり、植物などに触れることで健康増進だけでなく、免疫力アップ、疲労回復、心身のリフレッシュを目指します。</p> <p>○日時 5/15、6/5、7/17、10/2、11/13 金曜日 机上講座 13:30～15:30 現地学習 8:00～17:00</p> <p>○場所 表郷公民館、いわき市、松島町、真岡市、ひたちなか市</p> <p>○定員 休憩を含め1～2時間歩くことが出来る方 15名</p> <p>○講師 戸賀 勝義先生、松岡 秀雄先生</p> <p>※各回ごとに入場料、昼食代がかかる場合があります。 ※原則として雨天時は中止します。</p> | | <h3>2. 歴史探訪教室</h3> <p>座学・現地学習で白河市・県内外の歴史を学びます。また、過去を読み解き、地元やその土地への好奇心を高めます。</p> <p>○日時 5/21、6/23（火）、7/23、9/3、10/8、11/19 木曜日 奇数回：座学 10:00～12:00 偶数回：現地学習 9:00～17:00</p> <p>○場所 座学：表郷公民館 現地：白河市、会津若松市</p> <p>○定員 15名</p> <p>○講師 鈴木 功先生</p> <p>※資料代および現地学習の際に、昼食代や入場料がかかる場合があります。</p> | | <h3>3. 福寿学級</h3> <p>学級生同士の交流を図りながら、視察研修、健康づくり、趣味講座、講話等の学習を通し、元気で健康なシニアを目指します。</p> <p>○日時 5/14、6/11、7/9、8/20、9/17、10/15、11/12、12/3、2/25 木曜日 時間は各計画によります。</p> <p>○場所 表郷公民館、宮城県、栃木県、泉崎パークゴルフ場</p> <p>○定員 表郷地域在住の60歳以上の方 60名</p> <p>※入館料、プレー費、昼食代がかかる教室があります。 ※希望者が定員を超えた場合は、継続会員を優先したうえで、抽選にて決定します。</p> | | | |
| <h3>4. わいわい子ども塾</h3> <p>見学学習、スポーツ、物づくり等の様々な体験を通して、体と心と頭をきたえます。</p> <p>○日時 5/24、5/31、7/24、8/7、8/30、9/13 主に日曜日、夏季休業中は金曜日 9:30～11:30 または 終日</p> <p>○場所 表郷公民館、会津若松市、日立市、大洗水族館</p> <p>○定員 表郷小学校の新4年生～6年生 15名</p> <p>※定員を超えた場合には上級生を優先とします。 ※各講座により、入館料や材料費等がかかる場合があります。 ※募集は4月になってから行います。 ※表郷公民館窓口でのみのお申し込みとなります。</p> | | <h3>5. 陶芸教室</h3> <p>手びねりを中心とした陶芸作品を制作します。陶芸の基礎を学び、自分だけの素敵な作品が作れます。窯元でのろくろ体験、絵付け体験の研修もします。</p> <p>○日時 9/25、10/9、10/30、11/20、12/11 金曜日 13:30～16:00 3回目（ろくろ体験）現地 8:00～16:00 4回目（絵付け体験）現地（鉦屋窯）集合、解散</p> <p>○場所 表郷公民館、会津美里町、鉦屋窯</p> <p>○定員 15名</p> <p>○材料費 1回につき1,300円（500gあたり）がかかります。 その他、現地研修では、実費徴収します。</p> <p>○講師 山田 慎一先生（鉦屋商店）</p> | | <h3>6. いきいき魅力アップ教室</h3> <p>講話、現地学習、ものづくりなどの体験を通し、教養や趣味を豊かにすることで、いきいきとした生活を目指します。</p> <p>○日時 A班：5/12、6/9、7/14、9/15（火）、10/16（金）、11/10 B班：5/12、6/16、7/14、9/29、10/22（木）、11/10 主に火曜日（A班）10:00～12:00 （B班）13:30～15:30 現地学習 8:00～17:00</p> <p>○場所 表郷公民館、宇都宮市、福島市、ひたちなか市</p> <p>○定員 A・B班 各15名（女性）</p> <p>※別途材料費や昼食代、入場料がかかります。</p> | | | |
| <h3>7. からだ健康運動教室</h3> <p>筋力や身体機能を鍛えることで健康維持と体力アップに繋がっていきます。更に楽しく脳トレを取り入れることで、脳機能も活性化します。</p> <p>○日時 5/27、6/24、7/29、9/30、10/21、11/25、12/9、1/13 水曜日 13:30～15:30</p> <p>○場所 表郷公民館</p> <p>○定員 30名</p> <p>○講師 石引 明美先生</p> <p>※トレーニングにはヨガマットが必要になります。</p> | | <h3>8. 前期そば打ち体験教室</h3> <p>美味しいそばを自分で打てるようになるために、そばの打ち方を基礎から学習します。初心者対象の学習内容です。</p> <p>○日時 4/18、5/9、5/16、6/6、6/13 土曜日 初回 9:30～13:30 2回以降 9:30～12:00</p> <p>○場所 関の森公園内 水車小屋</p> <p>○定員 16名</p> <p>○材料費 8,800円 （5回分の材料費）</p> <p>○講師 鈴木 傳一郎先生</p> <p>※道具や材料は、講師や事務局で準備します。</p> | | <h3>9. 後期そば打ち体験教室</h3> <p>年越しそばを自分で打てるようになるために、そばの打ち方を基礎から学習します。初心者対象の学習内容です。</p> <p>○日時 10/17、11/7、11/21、12/5、12/12 土曜日 初回 9:30～13:30 2回以降 9:30～12:00</p> <p>○場所 関の森公園内 水車小屋</p> <p>○定員 16名</p> <p>○材料費 8,800円 （5回分の材料費）</p> <p>○講師 鈴木 傳一郎先生</p> <p>※道具や材料は、講師や事務局で準備します。</p> | | <div></div> <p>表郷公民館専用 QRコードからも お申し込みができます。</p> <p>※4.わいわい子ども塾は除きます。 表郷公民館窓口にて直接お申し込みください。</p>  | |



1. 歴史発見教室

大信地域や県内の歴史・文化にふれ、様々な体験を通して知識を深めます。
○日時 4/24、5/22、7/24、9/25、10/23
金曜日 10:00～11:30
現地学習 8:00～17:00
○場所 大信公民館、大信地域、県内
○定員 15 名
○講師 塩田 英夫先生
※入館料など実費徴収。

新規

2. パッチワーク教室

小さな布から生まれる大きな喜び。世界に一つだけのオリジナル作品と一緒に作りませんか？初心者歓迎です。
○日時 5/13、5/20、6/3、6/10、7/1、7/8、8/5、8/12、9/2、9/9、10/7、10/14
水曜日 13:30～15:30
○場所 大信公民館
○定員 15 名
○講師 緑川 礼子先生
※材料費実費徴収。

新規

3. つるし飾り教室

伝統の技で彩る「福を呼ぶ縁起物」づくり。初心者歓迎です。楽しく制作しましょう。
○日時 5/14、6/11、7/9、8/6
木曜日 9:30～11:30
○場所 大信公民館
○定員 15 名
○講師 川上 三壽子先生
※材料費実費徴収。

新規

4. 絵手紙教室

季節の便りを絵手紙で。絵が苦手でも大丈夫。筆の持ち方から丁寧に教えます。
○日時 5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22
木曜日 9:30～11:30
○場所 大信公民館
○定員 15 名
○講師 鈴木 由美子 先生
※材料費実費徴収。
※道具はお貸しします。

新規

5. わくわく少年クラブ

施設見学や体験学習を通して異学年児童の交流を図り、思いやりや向上心を高める活動を行います。
○日時 6/6、7/29(水)、10/31、12/12
主に土曜日 9:30～11:30
現地学習 8:00～17:00
○場所 大信公民館、白河甲子の森、仙台うみの杜水族館
○定員 大信小学校の新4年生～6年生 15 名
※定員を超えた場合には上学年を優先とします。
※入館料・材料費など実費徴収。
※大信公民館窓口でのみのお申し込みとなります。

小学生

6. スマホ教室

スマートフォンを活用したインターネットショッピングやカメラの楽しい使い方、生活に便利なスマホ活用術を学びます。
○日時 8/18、8/25、9/1、9/8
火曜日 13:30～15:30
○場所 大信公民館
○定員 スマホ初心者及び操作に不安のある方（自分のスマホを持参できる方）10 名
○講師 株式会社白河 長倉 智和先生
※通話料・通信料がかかる場合があります。

7. 心すっきりエクササイズ教室

肩こりや腰痛等を骨盤調整やマッサージ等しながら改善し、心も身体もすっきり。全身を使っの軽い運動も行います。
○日時 5/27、6/17、7/22、8/19、9/16、10/21、11/18、12/9
水曜日 19:00～20:45
○場所 大信公民館
○定員 15 名
○講師 鈴木 光代先生

8. シニア健康体操教室

筋トレ、ストレッチ体操、リズムに合わせた体操など、健康で長生きするために、心身の健康づくりと体力アップを目指します。
○日時 4/13、5/11、6/8、7/13、8/24、9/7、10/5、11/9、12/7、1/25、2/8、3/8
月曜日 10:00～11:30
○場所 大信公民館
○定員 60 歳以上の方 30 名
○講師 石引 明美先生

9. 大信高砂学級

高齢者の自己健康管理の習慣づくりのために、趣味を広め教養を高めます。視察研修などを通して親睦と交流を図ります。
○日時 4/22、5/27、6/22(月)、7/22、9/30、10/28
主に水曜日 10:00～11:30
現地学習 8:00～17:00
○場所 大信公民館、福島市、茨城県大子町
○定員 大信地域在住の 60 歳以上の方 30 名
※入館料など実費徴収。



大信公民館専用
QRコードからもお申し込みができます。
※5.わくわく少年クラブは除きます。
大信公民館窓口にて直接お申し込みください。



合同開講式 4月18日(土) 10:00～11:30 場所：東文化センター

東公民館主催教室生が一堂に会しての合同開講式とミニコンサートを開催します。
※ミニコンサートは、白河市出身の菊地河山氏による邦楽演奏会を予定しています。

1. 陶芸教室

大堀相馬焼いかりや窯にて手びねり陶芸や絵付けを学びます。また、現地学習では、陶芸作品を見に行きます。
○日時 5/12、6/23、7/14、8/18、9/24(木)
主に火曜日 9:30～11:30
現地学習 8:00～17:00
○場所 大堀相馬焼いかりや窯、浪江町
○定員 15 名
※各回、材料費などがかります。

新規

2. えいちゃんの楽しいパン教室

パン作りの基礎・基本を学びながら、いろんなパンを作ります。初めての方を優先して募集します。
○日時 6/4、7/2、8/6、9/3、10/1
木曜日 9:00～12:30
○場所 東保健センター
○定員 20 名
○講師 我妻 栄一先生
※各回、材料費がかかります。



3. 渡辺真夏先生に学ぶ 美味しい料理教室

イタリア料理教室「フォナ・フォルケッタ」の渡辺真夏先生から、本格的な手打ちパスタと美味しい料理を学びます。
○日時 6/2、7/7、8/25、9/15、10/27
火曜日 10:00～12:00
○場所 東保健センター
○定員 20 名
※各回、材料費がかかります。



4. はじめてのゴルフ教室



ゴルフを経験してみたい人やもう一度基礎から学びたい方、ゴルフのマナーを学びたい方など、ゴルフの基礎を分かりやすく学ぶ教室です。初めて申し込む方を優先して募集します。
○日時 5/19、5/26、6/2、6/9、6/16
火曜日 13:30～15:30
○場所 白河国際カントリークラブ
○定員 20 名
※各回 1,000 円がかかります。(ボール使用料など)

5. 東ふるさと教室

白河に関わる歴史や文化、慣習などを学習・体験することにより、ふるさとの良さを再発見してみませんか。
○日時 5/21、6/30(火)、7/23、8/20
主に木曜日 現地学習 8:00～17:30
○場所 県南地域、那珂川町、北茨城市など
○定員 20 名
※現地学習の場合、入館料や昼食代などがかります。

6. レディースセミナー

フラワーアレンジメントや、現地学習では山寺や歴史を学ぶなど、様々な学習活動を通して趣味や教養を豊かにします。
○日時 5/23、6/27、7/25、9/12、9/19、10/16(金)、11/21、12/19
主に土曜日 9:00～12:00
現地学習 8:00～17:00
○場所 東公民館、山形県山形市、天栄村、喜多方市、茨城県水戸市
○定員 女性 25 名
※別途、材料費や昼食代などがかります。

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. リフレッシュ大人塾 現地学習を通して各地域の歴史や文化にふれるなど、身体と心のリフレッシュを図ることで日々の生活の充実を目指します。 ○日時 9/9 (水)、10/6 (火)、11/17 (火)、12/2 (水) 8:00~17:00 (現地) ○場所 日立市、南相馬市、矢祭町、いわき市など ○定員 25 名 ※現地学習の場合、入館料や昼食代などがかります。 | 8. スマホ教室 (応用編) スマートフォンを活用したインターネットショッピングやカメラの楽しい使い方、旅行に役立つアプリなど、生活に便利なスマホ活用術を学びます。 ○日時 9/16、9/30、10/7、10/14、10/21 水曜日 13:30~15:30 ○場所 東公民館 ○定員 20 名 ○講師 (株) 楽市白河 長倉 智和 先生 ※ご自分のスマートフォンを使用します。 ※申込時にお使いのスマートフォンの種類を確認させていただきます。 ※通話料・通信料がかかります。 | 9. 東子ども教室 施設見学や体験学習を通して異学年児童の交流を図り、おもいやりや向上心を高める活動を行います。 ○日時 5/30、6/20、7/11、8/8、10/10、11/28 土曜日 現地学習 8:00~17:00 ○場所 西郷村、角田市、那須塩原市、喜多方市、柳津町、宇都宮市など ○定員 釜子・小野田小学校の新3年生~6年生 20 名 ※現地学習の場合、入館料や材料費がかかります。 ※東公民館窓口でのみのお申し込みとなります。 <div style="text-align: right;">小学生</div> |
| 10. 東光学園 「楽しく・かしこく・元氣よく」をモットーに学園生同士の交流を深めながら、施設見学や体験学習などを通して、健康なシニア生活を応援します。 ○日時 4/18 (土)、5/19 (火)、6/21 (日)、8/2 (日)、9/21 (月)、10/13 (火)、10/25 (日)、11/11 (水) 9:00~12:00 現地学習 8:00~17:00 ○場所 東文化センター、東体育館、いわき市など ○定員 東地域在住の 60 歳以上の方 80 名 ※現地学習の場合、入館料や昼食代がかかります。 |  |  東公民館専用 QRコードからもお申し込みができます。 ※9. 東子ども教室は除きます。 東公民館窓口にて直接お申し込みください。 |

公民館クラブ活動

公民館で活動している団体の会員募集です。

| 中央公民館クラブ | | お申し込み・詳細は各クラブまでお問い合わせください。 | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 社交ダンス (白河) 練習により筋肉が強くなり、脳を使う事でほけ防止、達成感から楽しみへ、友達交流ができます。 ○毎週火曜日 13:30~15:30 ○問合せ 090-1379-2216 (白河社交ダンス愛好会: 藤田) | 2. キッズダンス 今年で 19 年目の、どんな子でも楽しく踊れるキッズダンス教室です。一緒に踊ろう！ ○月 3 回土曜日 小さい子クラス 17:00~17:50 大きい子クラス 18:00~19:00 ○対象者 3 歳から高校生の男女 ○受講料 月 3,200 円 ○問合せ 090-2977-2972 (白河スーパーキッズ: 星) ※無料体験レッスンできます。 | 3. 太極拳 (白河) 今、TV 新聞で注目の太極拳を私達と練習しませんか！「体バランス整えて転ばぬ明日」 ○毎週水曜日 10:00~12:00 ○受講料 月 1,000 円 ○問合せ 22-4509 (白河太極拳クラブ: 吉田) ※見学の方大歓迎。気軽においでください。 | 4. 太極拳 (ひまわり) ゆっくりした動き、深い呼吸で心身の健康維持を目標に、和気あいあいと練習しています。 ○毎週土曜日 13:00~15:00 ○受講料 月 2,000 円 ○問合せ 23-2841 (ひまわり太極拳: 多治比) |
| 5. パドル体操 パドルという手具を使って、音楽に合わせて楽しくストレッチを行い、若さと健康を増進します。 ○第 2・4 火曜日 10:00~12:00 ○受講料 月 1,200 円 ○問合せ 080-6007-0517 (パドル体操クラブ: 丸山) | 6. エアロビクス エアロビクスは安全で効果的な Ex です！昼夜内容が異なります。なりたい自分になります！ ○月曜日 13:15~14:50 水曜日 19:15~20:45 ○場 所 マイタウン白河 ○受講料 月 4 回 3,200 円 (チケット制あり) ○問合せ 090-2977-2972 (エアロサウルス: 星) ※無料体験レッスン随時 OK ※持病のある方は主治医の許可が必要です。 | 7. ヨガ ヨガは瞑想ポーズは瞑想の為の道具です→眠っている筋肉を目覚めさせ、癒し、鍛えます。 ○火・木曜日 10:20~11:50 火・金曜日 19:00~20:30 ○場 所 マイタウン白河 ○受講料 月 4 回 4,000 円 (チケット制あり) ○問合せ 090-2977-2972 (バクティ ヨガ: 星) ※無料体験レッスン随時 OK ※持病のある方は主治医の許可が必要です。 | 8. 女声合唱 (白河女声) 私達は 50 年の歴史を誇る女声合唱団です。長い活動の中で歌と共に過ごせ感謝です。 ○毎週水曜日 10:00~12:00 ○対象者 県南地方在住 女性 ○受講料 月 3,000 円 ○問合せ 090-7337-7092 (白河女声合唱団: 齋藤) |
| 9. 女声合唱 (クール・ドゥ・ソワ) ゴスペルや J ポップなど、少人数で楽しく歌っています。一緒に歌いましょう。 ○毎週木曜日 10:00~12:00 ○対象者 女性 ○受講料 月 2,500 円 ○問合せ 090-2365-1040 (クール・ドゥ・ソワ: 浦部) | 10. 混声合唱 (しらかわ) 高校生から社会人までの幅広い年代で構成されています。県南混声合唱祭等への参加。 ○原則 第 1・3 水曜日 19:00~21:00 ○対象者 中・高生以上・一般社会人 (中・高生は保護者の送迎が条件) ○受講料 月 2,000 円 ○問合せ 090-2955-6509 (混声合唱団しらかわ: 浅川) | 11. 合唱 (たのしい歌声) 今、中高年の男女 30 名で楽しく歌っています。いつでも新しい仲間を歓迎します。 ○毎週水曜日 13:00~15:00 ○受講料 6 ヶ月 5,000 円 ○問合せ 080-2807-1416 (たのしい歌声クラブ: 谷岡) ※見学がてら歌いに来てください。 | 12. カラオケ 元プロ歌手の先生から新曲なつメロ受講。男女一緒に楽しい教室です。一度見に来てください。 ○月 3 回 金曜日 10:00~12:00 ○対象者 市内及び近郊の男女 ○受講料 月 3,500 円 (教材費等含) ○問合せ 21-6625 (白河カラオケクラブ: 津田) |
| 13. なつメロ 昔なつかしい曲を、みんなで唄って楽しんでいます。声を出すことは脳にもよいとか・・・。 ○第 1・3 月曜日 10:00~12:00 ○受講料 月 1,300 円 ○問合せ 22-6622 (平成なつメロクラブ: 木村) | 14. ア・カペラ インスタグラムのアカウントは、「colors_acappella」見学随時 OK です ○第 2・4 土曜日 18:30~20:30 ○対 象 市内・近隣町村の男女 20~30 代が活躍 ○受講料 年会費 3,000 円のみ ○問合せ 070-8555-8566 (Colors: 鈴木) ※経験不問。 | 15. クラシックギター (あぶくまギター) 昨年より講師を招き合奏中心に白河、ココットで活動中。興味のある方待っています。 ○第 2・4 土曜日 14:00~17:00 ○対象者 ギターに興味のある方 ○受講料 月 2,000 円 ○問合せ 090-7328-1639 (あぶくまギタークラブ: 北澤) | 16. クラシックギター (白河ギター) クラシックギターは人生を彩る大人の趣味です。狭、安、軽の三拍子。 ○毎週木曜日 13:00~16:00 ○受講料 月 2,000 円 ○問合せ 080-5220-7129 (白河ギタークラブ: 本澤) ※見学大歓迎。 |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17. 和太鼓 一緒に和太鼓を楽しみましょう！ 体験随時 OK です。 ○中学生以上：毎週金曜日 19:00～21:00 小学生：毎週土曜日 10:00～12:00 健康和太鼓サークル「楽鼓」 第1・3月曜日 10:00～12:00 ○受講料 大人 月2,000円 小学生 月1,000円 ○問合せ 090-2023-9822 (奥州白河太鼓：加藤) | 18. 文化箏 お箏のやさしい音色は日々のトゲトゲを まあるくしてくれます。ゆずり葉文化箏で 待ってます。 ○第1・3木曜日 10:00～11:30 ○受講料 月4,000円 ○問合せ 090-2979-7069 (ゆずり葉文化箏：西牧) | 19. 白河馬喰節アカデミー 踊りは初心者だけど、地元の伝統を繋ぎ たい！そんな熱い思いのあなたを待ってい ます！ ○毎月第2土曜日 13:30～15:00 ○定員 白河市に伝わる踊りに興味の ある方 10名 ○受講料 1回500円 ○問合せ 080-1810-4683 (白河民舞愛好会：太田) ※動きやすい服装でお願いします。 | 20. 日本画 仲良く、楽しく日本画を描いてみません か。家に飾る、友人・知人に贈るのも。 ○月2回 主に月曜日 10:00～16:00 ○定員 10名 ○受講料 月1,500円 ○問合せ 090-5592-0772 (白河日本画教室「青丹会」：川崎) |
| 21. 絵画 絵画(主に水彩、油彩画)を通して豊かな心を 育てるため、楽しく絵筆を執ってみませんか！ ○毎週金曜日 13:00～15:00 ○定員 6名 ○受講料 月1,000円 ○問合せ 22-0725 (白河絵画クラブ：小林) ※道具は、当面お貸しします。 | 22. 俳句(県南俳句) 一緒に俳句を詠む生活をしましょう。新 世界の中で人生を楽しむことができます。 初心者大歓迎 ○原則 第4日曜日 13:30～15:30 ○受講料 月500円 前期3,000円、後期3,000円 ○問合せ 090-3758-3656 (県南俳句協会：岡部) | 23. 川柳 毎月会報発行。毎月1回川柳学習会開催。 興味のある方・初心者の方学習会参加歓迎。 ○第3土曜日 13:00～15:00 ○場所 マイタウン白河 ○対象者 川柳に興味のある方。 ○受講料 年4,000円 ○問合せ 24-0773 (川柳しらかわ：田代) | 24. 詩吟 詩吟は漢詩の朗詠です。腹から声を出スト レス発散できると共に教養も身につきます。 ○毎週火曜日 9:30～12:30 ○受講料 月1,000円 ○問合せ 090-4631-7574 (松山吟道会：関戸) |
| 25. 囲碁 月1回大会(実力差にハンデを採用して います)実施、成績上位者には景品を進呈 ○毎週月・土曜日 12:30～17:00 ○受講料 半年2,500円 年5,000円 ○問合せ 080-4514-7334 (白河囲碁倶楽部：浅川) | 26. 菊花 一緒に大輪の菊の花を咲かせてみません か。初心者大歓迎！ ○5月～11月 毎週金曜日 13:30～15:00 ○定員 興味関心のある方などでも ○受講料 年5,000円(主に材料費) ○問合せ 22-8470 (白河菊花愛好会：佐々木) ※菊苗は会で用意します。 | 27. パッチワーク パッチワークの作成を通して会員相互の 親睦をはかり、地域に呼びかけ会員拡大に 努めます。 ○第2水曜日 13:30～15:30 ○受講料 1回680円 ○問合せ 25-3565 (パッチワーククラブ：陣野原) | 28. 登山 県内や近県の日々、さらに日本百名山などを 無理をせずに安全に楽しく登っています。 ○例会：第1・3金曜日 20:00～21:00 山行：月2回 ○対象 健康な方(高齢の方も入会可) ○受講料 年4,000円 ○問合せ 090-7062-7839 (白河連邦会：金澤) ※初心者の方、遠慮なくご連絡ください。 |
| 29. ランニング 走るスピード・距離は自分の体力に合わ せて、競わず楽しく健康に走る会です。 ○第1土曜日 9:00～10:00 ○場所 南湖公園周辺(変更の場合あり) ○受講料 年3,000円(毎月の練習会無料) ○問合せ 090-1936-1027 (しらかわ走ろう会：加藤) ※会員と各種大会へ出場しています。 | 30. 書道(白河書道) 和やかな雰囲気の中で書を楽しんでおり ます。書の魅力と一緒に学んでみません か。 ○月3回 月曜日1回、土曜日2回 10:00～12:00 ○受講料 月2,000円 ○問合せ 090-5189-0713 (白河書道クラブ：深谷) | 31. 書道(白峰書道) 書道は、生涯学習です。書の技法の習得 を学んでいます。書に興味のある方お待ち しております。 ○第2・3・4木曜日 13:00～15:00 ○受講料 月2,000円 ○問合せ 34-2640 (白峰書道クラブ：野崎) |  |

| 表郷公民館クラブ | | お申し込み・詳細は各クラブまでお問い合わせください。 | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ギター 独奏、重奏、合奏、ギターの楽しさをプロ のギタリストが指導(月2回)します。 ○毎週土曜日 18:00～21:00 ○対象 ギターに興味のある方、 ギターを持っている方 ○定員 5名 ○受講料 入会金 3,000円 受講料 月2,000円 ○問合せ 090-2366-7916 (表郷ギタークラブそれいゆ：仁平) ※見学・体験歓迎 | 2. 舞踊はじめよう 楽しく踊って、いくつになっても元気で なごやかに過ごしましょう！ ○第1・3月曜日 14:00～16:00 ○対象 踊りに興味のある方。 ○受講料 1回1,000円 ○問合せ 080-1839-6741 (兼坂駒藤会：小林) ※見学・体験 ぜひ、どうぞ。 (衣装お貸しします) | 3. 花架拳(かかけん) ゆったりした音楽に合わせ、深い呼吸で 「気の流れ」を整え、気力・体力を充実さ せタフでしなやかな心身を作る健康法で す。 ○第2・4月曜日 10:10～11:30 ○受講料 1回1,000円 ○問合せ 080-1839-6741 (白河花架拳クラブ：小林) ※見学・体験 ぜひ、どうぞ！ 初歩から行います。 | 4. ベリーダンス 呼吸法・正しい姿勢・柔らかい身体を作り 、魅力溢れる自分を引き出しましょう。 ○第1・3火曜日 11:00～12:15 第1・3土曜日 19:00～20:15 ○対象 小学生以上 ○定員 20名 ○受講料 1回1,200円 ○問合せ 090-6785-9589 (NA・SHI・RA ベリーダンス：ナシラ) ※初回ヒップスカーフお貸しします。 |
| 5. 太極拳 深い呼吸とゆっくりした動きで心と身体 を整える運動です。みんなで楽しくやって います。 ○毎週水曜日 13:30～15:30 ○対象 年齢問わず ○受講料 月1,500円 ○問合せ 32-2774 (表郷太極拳：藤田) | 6. 着物着付 親に作ってもらった着物を売る前に、着 付けの技術を身につけて、娘や孫にさせて 継承してみませんか？ ○第2・4木曜日 10:00～12:00(8月休み) ○対象 女性 ○受講料 月2,500円 ○問合せ 080-1002-5780 (着物着付愛好会：堀田) ※講師 皆川 春江先生 | 7. 生け花・フラワーアレンジメント・ガーデン 生け花やフラワーアレンジメントを素敵 に生けて楽しい時間を過ごしませんか！四 季の花、お正月花、華道展品など製作。資 格取得可。お抹茶などをいただくティー タイムが好評です。 ○第3土曜日 10:00～12:00 (4/18～12/26) ○対象者 お花が好きな方。親子参加歓迎 ○受講料 月1,000円(材料代別) ○問合せ 090-3756-5584 (おもてこう華道連盟花の会：滝田) | 8. 道子の満ちてゆくヨガ 回を重ねるごとに本来の機能が目を覚ま し、深い休息と充足が身体中を満ちてゆく ○毎週水曜日 10:00～11:20(80分) ○対象 年齢不問/男女問わず ○定員 10名程度(今季残り5枠) ○受講料 月4回4,000円 ○問合せ 090-7524-6490 (みちヨガ：関口) ※何歳からでも意識で変わる、実用的な身 体の使い方、活かし方を伝授します。 |
| 9. 阿波踊り 現在、CDの音源にて踊っております。 舞踊と違うリズムですが、曲に合わせて楽 しく踊りませんか。お待ちしております。 ○毎週土曜日 14:00～16:00 ○定員 10名程度 ○受講料 体験4回無料 入会費3,000円 ○問合せ 090-9538-6511 (びゅっこい連：飛村) ※動きやすい服、上履き、汗拭きタオル、 飲み物 | 10. フラダンス教室 ゆったりとした曲だけでなく、軽快な 曲、日本の歌謡曲をハワイアン風にしたも のなど色々踊っています。 ○月3回 月曜日 13:30～15:30 ○対象 女性 ○受講料 月4,000円 ○問合せ 080-1002-5780 (リリアフラ：堀田) ※講師 蛭田 政江先生 | 11. レッツ！ハンドメイド 各種編み物・クラフトバンド・パッチワ ーク・かわいい小物作り等、色々な手芸を 楽しみましょう！ ○第1・3金曜日 13:00～16:00 ○場所 JAまゆの里 ○受講料 1回1,000円 ○問合せ 080-1839-6741 (あとにす手芸クラブ：小林) ※見学・体験、お待ちしております。 | 12. 和太鼓 「叩いて笑って月曜夜からストレス発 散！」誰でも大歓迎！日常忘れて楽しもう！ ○毎週月曜日 19:00～20:30 (2月から12月中旬) ○対象者 年齢問わず ○受講料 無料 ○場所 鶴子山やまびこ山荘 ○問合せ 080-1825-0018 (表郷和太鼓愛好会：村木) |

大信公民館クラブ

お申し込み・詳細は各クラブまでお問い合わせください。

1. カラオケ

カラオケ好きな方お待ちしています。
○毎週木曜日 19:00～21:00
○定員 若干名
○受講料 月2,000円
○問合せ 46-3219 (大信カラオケ教室：大竹)

2. さわやか3B体操

ボールなど3つの道具を使い、音楽に合わせて体操することで、心身ともにリフレッシュします。
○第2・4金曜日 10:00～11:30
○受講料 月1,500円
○問合せ 090-8921-1001 (さわやか3B体操：大戸)

3. 書道

毛筆、楷・行・草書を各自で自由に練習。手本は各自で持参。
○第2・4火曜日 10:00～12:00 (4月～11月まで)
○対象者 書に興味のある初級・中級程度の方
○定員 若干名
○受講料 年3,000円
○問合せ 090-6254-2772 (大信書道クラブ：高橋)

東公民館クラブ

お申し込み・詳細は各クラブまでお問い合わせください。

1. 古文書研究

江戸時代にタイムスリップした気分で、郷土に残る古文書、書き写しされた物語を楽しく読んでみませんか。
○月2回 月曜日 9:30～11:30
○定員 25名
○受講料 月500円
○問合せ 090-7076-8201 (ひがし古文書研究会：鈴木)

2. 大正琴（本宮教室）

仲間とのふれあいを大切に、優しく楽しい教室で友達の輪も広がりますよ。無料体験もしています。
○月2回 土曜日 10:00～11:30
○受講料 月3,000円
○問合せ 090-5833-0429 (大正琴本宮教室：本宮)
※大正琴無料貸し出しします。

3. 大正琴（大竹教室）

いつでも、いつからでも始められます。脳トレに効果抜群！一緒に奏でてみませんか。
○月2回 木曜日 9:30～11:30
○定員 10名
○受講料 月3,000円
○問合せ 080-1675-1517 (東琴の会大竹教室：穂積)
※大正琴無料貸し出しします。

4. 津軽三味線・民謡

津軽三味線・民謡どちらもOK。まずは体験入学から気軽に電話ください。
○第1・3土曜日 14:00～16:00
○受講料 1回1,000円
○問合せ 080-5558-1356 (東・輪の会：菊地)
※三味線はお貸しします。
※曜日と時間帯は相談に応じます。

5. ヨガ

ヨガで体調を整えてリフレッシュしませんか。
○月2回 月曜日 19:00～20:00
○対象者 市内在住の女性
○定員 10名
○受講料 月3,500円
○問合せ 080-1811-5367 (ヨガ愛好会：吉田)
※ヨガマット、飲み物は持参ください。

6. カラオケ

健康によい歌をCDによりレッスンします。
○月2回 土曜日 14:00～15:30
○定員 15名
○受講料 月1,000円
○問合せ 090-3363-8461 (東カラオケ愛好会：鈴木)
※指導者はおりません。

7. 東どんぐりの会

保育園や幼稚園、小学校での読み聞かせ、お話し会等のボランティア活動を行っています。
○読み聞かせやお話し会の予定に合わせて活動します。
○対象者 ボランティア活動に参加できる方
○受講料 年2,000円
○問合せ 090-7067-5580 (東どんぐりの会：菊地)

8. 健康マージャン

マージャンを楽しみながら、親睦を図り、頭の体操と脳の活性化と健康保持を目指しましょう。
○月2回 木曜日 13:30～16:30
○対象者 マージャンに興味のある方
○定員 10名
○受講料 1回200円
○問合せ 090-6686-5211 (脳活・マージャン楽しむ会：我妻)
※道具は会のほうで用意します。

申込方法

※募集対象者は、市内在住者または在勤者とします。

○公民館主催教室のお申し込みは、**各公民館の窓口でお申し込みいただくか（他の公民館が主催する教室もお申し込みできます。）、各公民館専用のQRコードを利用して入力してください。**（電話・FAX不可）

○窓口で代理申し込みをされる場合には、郵便番号・住所・氏名・生年月日・性別・連絡先電話番号のすべてが記入できるよう準備のうえご来館ください。

受講生決定

【中央公民館の場合】

○一人でも多くの方に受講していただく機会をご提供するため、中央公民館では次のとおり受講生を決定します。

- ・お申し込みが募集定員を超えた教室については、抽選のうえ受講生を決定します。
- ・お申し込みは一人4教室までとし、そのうち2教室を限度に受講可能とします。
- ・抽選で3教室以上の受講権を得ても、3教室目以降は無効とし、お申し込みの際に記入いただいた「優先順位」に基づき、受講権を有する上位2教室を受講可能とさせていただきます。

【表郷公民館、大信公民館、東公民館の場合】

○教室のお申し込み数に制限はありません。ただし、定員を超えた教室については抽選のうえ受講生を決定します。

※受講決定通知は、3月末を目途に順次発送します。



受講料

○1教室につき1,000円を事務関係諸費として教室開講初日に徴収します。

○現地学習の保険料・入場料・食事代または材料費等については、その都度、実費を徴収させていただきます。出欠確認後のキャンセルは、原則として費用をご負担いただきます。

ご注意

○諸般の事情により、開催中止のほか、日程または内容を変更して実施する場合があります。また、定員に満たなかった場合には開催しないこともありますので、あらかじめご了承ください。

※公民館主催教室以外の各公民館クラブの詳細については、各クラブに直接お問い合わせください。