

今年も楽しく
健康第一・・・

しばみや男塾

明るく元気で健康に 今の暮らしをいつまでも!!

受講生

募集



	日 時	内 容	講 師	準備物・材料代
1	6月20日 (金) 10:00~12:00	開講式 ★スマホ講座 オンライン申請のしかたや スマホあるある解決法 質問タイムあり	(株)パルネット福島	筆記用具・水分 スマホをお持ちでない方貸出あり
2	6月27日 (金) 10:00~12:00	★運転技能向上トレーニング講座 自動車運転シュミレーションや アプリを活用して運転に必要な 脳トレなどなど・・・	あいおい同和損保	筆記用具 飲み物
3	7月30日 (水) 9:00~16:00	★館外研修 (しばみやキッズと合同) 大切な水! クリーンアップ大作戦	公民館職員 猪苗代方面	後日お知らせ
4	9月 4日 (木) 10:00~12:00	★男の料理講座 栄養士から学ぶ健康アップ料理	藤沼 祥子先生	開講式に お知らせします。
5	9月27日 (土) 10:00~12:00	★災害に備える講座 合同事業 災害時、段ボールをどんなふう に活用できるか学びましょう。	防災危機管理課	筆記用具 飲み物
6	10月14日 (火) 9:00~12:00	★音楽講座 男塾恒例! 文化祭に発表 ギターの生演奏で 楽しく合唱レッスン	七海 むつみ先生 (くるめギターアンサンブル)	筆記用具 飲み物
7	12月19日 (金) 10:00~12:00	★フレイル予防につながる 健康体操講座	大河原 里美先生	動きやすい服装 飲み物
8	1月30日 (金) 10:00~12:00	★果実酒作り講座 果実酒を作りながら果実酒の魅力を学ぶ	渡辺 真夏先生	後日お知らせ 2000円程度

◆対 象 郡山市在住・在勤の男性(年齢不問)

◆申込方法 オンライン申込 電話 公民館窓口

◆定 員 20名(定員超えた場合は抽選となります。)

※結果を6月8日(日)以降にお知らせいたします。

◆学習期間 令和7年6月~令和8年1月 全8回

◆受講料は無料 ただし講座により材料代を徴収します。

オンライン申請
こちら→



オンライン申請の操作に
お困りの際は公民館職員に
聞いてください。



【お問合せ 柴宮地域公民館 TEL(945)2584】 ※チラシは公民館にあります。

※「氏名、住所、電話」などの個人情報はこの事業以外に使用いたしません。

全講座をとおしての募集となります。※都合により日程等の変更になる場合があります。ご了承ください