

1

世界代表  
「多言語で世界に  
出なよう」  
冒険の旅に出よう」  
7/5 (土) 10:00~12:00

2

地域デビュー応援します！

アメリカ代表  
「ハワイアンフラ」  
楽器やダンスで体験しよう  
7/26 (土) 10:00~12:00

3

ベトナム代表  
「ベトナム料理」  
作って、食体験しよう  
8/9 (土) 10:00~13:00

4

モロッコ代表  
「モロッカンプレート」  
モロッカンって何かな？  
9/6 (土) 10:00~12:00



いろいろな国と一緒に体験することから始めてみませんか

# 東部 1UP講座



- 1 対象 どなたでも
- 2 定員 20名 (応募者多数の場合は抽選となり、6月22日にお電話します)
- 3 料金 無料 ただし、ベトナム料理、モロッカンプレート、腸活の講座の材料費等実費は、後日集金します
- 4 申込期間 6月7日 (土) ~ 6月21日 (土) で受け付けます  
窓口、電話、FAX でお申込みください (申込用紙は公民館窓口にあります)  
または上記の QR コードからもお申込できます

☆お問合せ 東部地域公民館 TEL・FAX (944) 4913☆

5

東部地区代表  
「阿久津曲がり葱に  
ついて」  
ご当地も知っとかなくちゃ！  
10/11 (土) 10:00~11:00

6

1UP 代表 カフェオープン  
「1UP カフェ」  
地域の方々と出会うチャンス！  
10/25 (土) 9:00~15:00

7

イタリア・スイス代表  
「バランスポールで  
フレイル予防」  
フレイル予防体験！  
11/18 (火) 10:00~12:00

8

日本代表  
「腸活のすすめ・み  
そづくり」  
発酵食品を学んで、みそもつくるよ！  
12/11 (木) 10:00~12:00

# 東部 1UP講座日程表

日 時	内 容	備 考
1 7/5(土) 10時～12時	「多言語で世界がつながる冒険の旅に出よう」 勉強せずに自然に多言語を話せるようになるコツを体験します	ヒッポファミリークラブ 世代間交流 どんぐりクラブと合同
2 7/26(土) 10時～12時	「ハワイアンフラダンス」 ハワイアンフラについて楽器やダンスを体験しながら、楽しく学ぼう	阿部 英美 先生
3 8/9(土) 10時～13時	「ベトナム料理にチャレンジ」 本格的なフォーや春巻きなどを作り、食します。	山田 ナナ 先生 材料費 2,000 円
4 9/6(土) 10時～12時	「モロッカンプレート制作」 透明なプレートに絵付け。モロッコ風の素敵なプレートを作りましょう。文化祭出品作品になります。	佐藤 礼美 先生 材料費 2,000 円
5 10/11(土) 10時～11時	「阿久津曲がり葱について」 地元の阿久津曲がり葱について学ぼう	「阿久津曲がり葱保存会」 会長橋本 昌幸 先生
6 10/25(土) 9時～15時	東部地区市民文化祭 地域行事に参加しよう 「1UP カフェ」オープン！	
7 11/18(火) 10時～12時	「バランスボールでフレイル予防」 バランスボールでフレイル予防の軽い運動をする	前田 あゆみ 先生
8 12/11(木) 10時～12時	閉講式「腸活のすすめ・味噌づくり」 法堂食品の知識を深め、味噌づくりを体験する	宝来屋本店 材料費1,500円 令明人と合同

※都合により日程、内容等変更になる場合があります。 ご了承ください。

※応募された個人情報はこの事業以外には使用いたしません。

※ベトナム料理、モロッカンプレート、腸活の講座の材料費等実費は、後日集金します

【お願い】 当日の様子を、公民館の HP やインスタグラムに掲載させていただく場合があります。

東部地域公民館 TEL・FAX (944) 4913



令和7年度 東部 1UP講座 申込書

No. \_\_\_\_\_

氏名	電話
住所 郡山市	年齢

