



2026

はやまーゼ教室 OPEN!!

郡山市に転入した女性のみなさんを対象にした「はやまーゼ教室」♪
郡山のあれこれを知りながら素敵な仲間をつくりませんか？

予定

各回10:00~12:00

5月22日 金 開講式

5月29日 金 うねめ太鼓体験

6月5日 金 郡山の情報を知ろう♪

6月12日 金 歴史散歩
～麓山通り・
日本遺産一本の水路～
ふくしま

6月19日 金 逢瀬ワイナリー見学

6月26日 金 姿勢改善ピラティス体験

7月3日 金 閉講式



過去の「はやまーゼ」
の様子は、公式ウェブ
サイトをご覧ください。



対象

令和3年4月1日以降に郡山市に転入された女性

※以前受講された方はご遠慮ください。

定員

15名（申込多数の場合、抽選）

受講料

800円

※別途 6/19 見学科 500円

託児あります



生後6ヶ月～就学前のお子さんを教室
の時間中お預かりします。（定員6名）
※第4回（6/12）、第5回（6/19）のお預
かりはありません。

中央公民館 案内図



申込み

4月17日(金)～5月8日(金)ま
でに右の申込フォームからお
申込みください。



※申込み多数の場合、抽選となります。

※個人情報の取り扱いは、個人情報保護に基づき、本講座
のみに利用し、それ以外の業務では利用しません。

その他公民館のイベントや最
新情報は公式Instagram
をチェック！



Instagram

問合せ 郡山冷蔵製氷中央公民館

Tel 024-934-1212.

Mail chuou.pub@city.koriyama.lg.jp

2026 はやまーゼ教室 CONTENTS

Day1.開講式

◆ 5月22日(金) 10:00~12:00

みなさんと自己紹介。
出身地や転入前のお住まいと郡山の違いなどをお話ししましょう。

《場所》

中央公民館 2階 第4講義室

《講師》

フリーアナウンサー
宗方 和子さん



Day2.うねめ太鼓体験

◆ 5月29日(金) 10:00~12:00

女性の力強さとしなやかさを表現した和太鼓の披露を鑑賞した後は、実際にうねめ太鼓を体験♪

《場所》

中央公民館 1階 多目的ホール

《講師》

岩代國郡山うねめ太鼓保存会



Day3.郡山の情報を知ろう♪

◆ 6月5日(金) 10:00~12:00

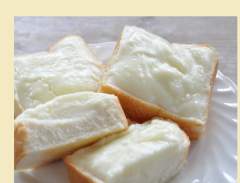
郡山の情報あれこれGET!
郡山の行ってみたい場所や食べ物などなど、郡山で楽しく暮らす情報をお届け。

《場所》

中央公民館 2階 第4講義室

《講師》

福島リビング新聞社
統括編集長 鈴木 朱美さん



Day4.歴史散歩 ~麓山通り・日本遺産一本の水路~

◆ 6月12日(金) 10:00~12:00

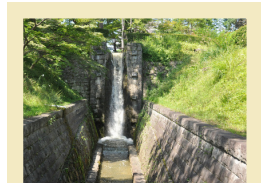
麓山通り・日本遺産一本の水路歴史さんぽ。
麓山公園、金透記念館などの文化財を巡りながら、麓山周辺をお散歩します。

《集合場所》

中央公民館 1階ロビー

《講師》

フリーアナウンサー
二瓶 絵美里さん



Day5.ふくしま逢瀬ワイナリー見学

◆ 6月19日(金) 10:00~12:00

自然豊かな逢瀬の里山を肌で感じながら、郡山産ぶどうのワイン造り等を見学します。

《集合場所》

中央公民館 1階ロビー

※見学科500円がかかります。



Day6.姿勢改善ピラティス体験

◆ 6月26日(金) 10:00~12:00

筋力や柔軟性の向上を図り、自分のカラダと向き合う時間を提供します。

《場所》

中央公民館 3階 第1和室

《講師》

理学療法士
ピラティスインストラクター
堀越 香帆さん(2024OG)



※画像は全てイメージです

4月17日(金)~5月8日(金)までに右の申込フォームからお申込みください。



Day7.閉講式

◆ 7月3日(金) 10:00~12:00

最終回は、先輩はやまーゼの皆さんとなごやかに語り合しましょう。

《場所》

中央公民館 2階 第4講義室

《講師》

先輩はやまーゼの皆さん



※個人情報の取り扱いは、個人情報保護に基づき、本講座のみに利用し、それ以外の業務では利用しません。