



**地域デビュー応援します！**  
**セカンドライフ、一歩踏出すことから、**  
**楽しみは始まります。**  
**トライ！ トライ!! トライ!!!**

# 東部 1UP講座

今回は令明人と合同の講座も3回あります。

南東北春日リハビリテーション病院の先生をお招きしたり、  
 ラテアート、多肉植物の植木鉢などの講座です。  
 予定は裏面をご覧くださいね

イタリア料理、



- 1 対象 どなたでも
- 2 定員 15名（応募者多数の場合は抽選となり、当選の方のみ  
6月12日にお電話します）
- 3 料金 無料 ただし、講座の材料費等実費は、後日集金します
- 4 申込期間 5月10日（土）～6月10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☆

令和8年度 東部地域公民館主催 セカンドライフ世代対象事業

# 東部 1UP講座日程表

	日 時	内 容	備 考
1	6/18(木) 10時～12時	開講式「震災から15年 私の生き方」 阪神大震災、東日本大震災と両方の震災を経験して「今を生きる」とは	一般社団法人 CARNIVAL WRKS 代表理事 江藤 大裕 先生 令明人と合同
2	7/2(木) 9時～16時	バスで行く館外学習(双葉方面) 詳細は開講式で・・・	令明人と合同 参加費 2,000円
3	7/18(土) 10時～12時	「お気に入りのかわいい植木鉢を作ろう」 多肉植物の寄せ植えのための植木鉢づくり	石田 早苗 先生 材料費 2,500円
4	8/3(月) 10時～11時	「生活習慣病の予防と対策」 運動にフォーカスしたお話と実践	南東北春日リハビリテーション病院 理学療法士 佐藤 麻美 先生
5	8/22(土) 10時～12時	「IT カフェ」 携帯による注文、ChatGPT など、お茶を飲みながら学びましょう	株式会社パルネット福島 石井 姫佳 先生
6	9/12(土) 10時～11時30分	「体力を維持し、地域に貢献」 体力低下予防と筋力アップ体操	南東北春日リハビリテーション病院 健康運動指導士 新貝 倫弘 先生
7	9/24(木) 10時～12時	「初めてのラテアート」 ラテアートにチャレンジしてみよう	橘 芳昌 先生 材料費 1,400円
8	10/5(月) 10時～12時	「多肉植物の寄せ植え」 7月に作った植木鉢に寄せ植えをするよ(文化祭作品)	株式会社 スプラウト 材料費1,800円
9	10/26(月) 10時～12時	イタリア料理 コーヒーに合うお菓子とともに・・・ メインも楽しみ！	渡辺 真夏 先生 材料費1,200円
10	11/7(土) 9時～12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！	
11	12/5(土) 10時～12時	地域のイベントに参加 「世代間交流ニュースポーツ大会」モルックを予定してます	東部地区明るいまちづくり 推進委員会
12	12/10(木) 10時～12時	閉講式 津軽三味線 クリスマスコンサート	長尾 広光 先生 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。

【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。

◆ 下記の内容でお申し込みください ◆

令和8年度 東部 1UP講座 申込書

No.

氏名	電話
住所 郡山市	年齢