

**男性
対象**

チャレンジ講座

期 間 令和4年6月～令和4年12月 (全8回)
場 所 赤木地域公民館ほか
定員・対象 15名程度 市内在住 概ね50歳以上男性
持ち物 筆記用具、上履き、飲み物
受講料 無料 (材料費等は必要に応じて徴収いたします)
申込方法 6月13日(月)までに窓口で所定の申込書を記入して下さい。
問合わせ 赤木地域公民館 TEL・FAX 924-0293
内 容

1

■6月22日(水) 午前9時30分～12時00分

・開講式 ・腰痛、肩こりさようなら!

自宅でできる筋膜リリースを習得

■講師 Tweedia 内藤 めぐみ 先生 ■持ち物 ヨガマット (又はバスタオル)、タオル



2

■7月15日(金)

午前10時00分～12時00分

ニュースポーツ

クオリティに挑戦!

■講師 梅津 収二郎 先生



3

■8月5日(金)

午前10時00分～12時00分

夏休み児童宿題応援企画

牛乳パックで万華鏡を作ろう!

■講師 仲村 巧 先生

あかぎジュニアスクール合同



4

■8月19日(金)

午前10時00分～12時00分

～染色、刻印を入れて～

革工芸でオリジナルキーホルダー作り

■講師 浅見 美弥子 先生

■材料費 1,500円



5

■9月9日(金)

午前10時00分～12時00分

福島大学出前講座

火山噴火-その多様性と災害-

■講師 火山地質学共生システム理工学類

教授 長橋 良隆 先生



6

裏磐梯山・猪苗代で **O・MO・TE・NA・SI** (おもてなし) PART3

■10月15日(土) 午前9時～午後4時

7

あかぎの広場合同♪音楽講座

津軽三味線コンサート

■11月22日(金) 午前10時00分～12時00分

■講師 長尾 広光 先生



郡山在住
外国人と行く
館外学習

8

■12月9日(金)

午前10時00分～12時00分

閉講式 **料理教室** ～本格インドカレー～

■講師 パリーク喜美子 先生

■材料費 1,000円程度



←スマホでQRコードを読み
とるとチャレンジ講座のウェブ
サイトがご覧いただけます。



←あかぎインスタも始めて
ます!こちらぜひご覧ください。