


**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 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 收二郎 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！こちらもぜひご覧  
ください。