

## 中央公民館・勤労青少年ホームのその他の講座

|          |                      |  |
|----------|----------------------|--|
| 中央公民館    | 市民大学                 | 郡山市内在住・在勤の方を対象に、毎回様々なテーマに沿って行われる大学教授等による専門講座です。(秋・冬に開催予定)  |
|          | 転入女性のはやまーゼ教室         | 郡山市へ引越してから5年以内の女性の方を対象に、「郡山を知ってもらうこと」と「仲間づくり」を目的に開催する教室です。(6月～8月に開催予定)   |
|          | のびのび子育て広場            | 0歳から入園前のお子さんを対象に、親子の仲間づくりや居場所づくりのための「のびのび子育て広場」を開催。<br>子育てサポーター企画のイベントや子育てに関する講座、参加者の自主企画など様々な活動を行います。(8月～12月予定) |
| 勤労青少年ホーム | はやママサロン              | 毎週水曜日の午前10時～正午、中央公民館託児室にて自由に入出入りOKの親子サロンを開催。<br>ゆったり遊んだり、仲間づくりや子育てサポーターへの育児相談をしたりできます。(年末年始・お盆を除く)               |
|          | ユースカレッジ 木曜クラブ (青年学級) | こおりやま広域圏在住・在勤の40歳までの未婚の方を対象に、講座やレクリエーション活動なども行います。今年度から体験版を始めますので、ぜひご参加ください。(5月～翌年2月)                            |
|          | 郡山で始める仲間づくり「はやまニア」   | 社会人を主な対象に、郡山についてより深く知ってもらうとともに、講師や受講生の交流を通して、仲間づくりにつなげてもらう講座です。(秋頃開催予定)  |
|          | ナイトカレッジ              | 社会情勢や政治経済など、社会人の気になるテーマについて、専門的に学ぶ夜の大学講座です。(夏、冬に開催予定)  |

この他にも様々な講座やイベントを開催しております。  
各講座の詳細は、決まり次第、広報こおりやま等でお知らせします。  
詳しくは中央公民館へお問合せください。

# 2023 春・夏 郡山市立中央公民館 「中央市民学校」 受講者募集

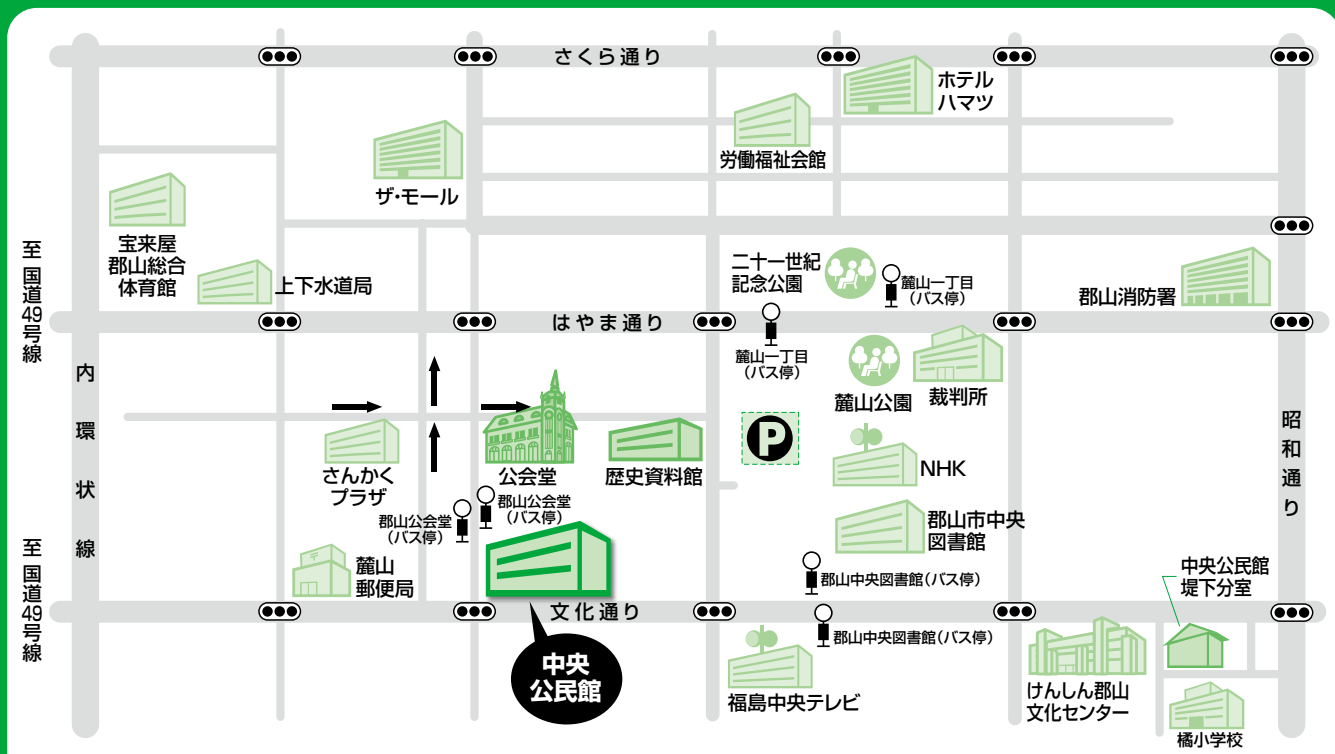


## 募集案内

- 対象：**市内在住、または在勤の方
- 申込期間：**申込み開始日の8:30から受付開始(詳しくは中面をご覧ください。)  
※各講座とも定員になり次第締め切りとなります。
- 申込方法：**1～3のいずれかの方法でお申込みください。
1. 郡山市ウェブサイト(「中央市民学校」で検索)
  2. 郡山市立中央公民館の窓口へ直接
  3. 電話
- ※申込は先着順です。窓口・電話は混雑するため、ウェブサイトからの申込にご協力ください。



**主催：**郡山市立中央公民館 郡山市麓山一丁目 8-4  
TEL. 024-934-1212 (8:30～21:00)



**ご案内**

- 徒歩 / JR郡山駅から徒歩20分
- バス / 11番線(麓山経由)大槻・休石・山田原・御霊櫃行き麓山1丁目下車  
11番線(三中経由)菜根三丁目行きコスモス循環(池ノ台まわり)郡山中央図書館下車

# 中央市民学校講座一覧

| No. | 時間   | 講座名                          | 講座内容  | 開催日                         | 肩書き  | 講師                        | 定員  | 料金  | 場所          | 申し込み開始日        |
|-----|--|------------------------------|---|-----------------------------|--|---------------------------|-----|---|-------------|----------------|
| 1   | 10:00<br>}<br>12:00  | 公民館へようこそ<br>～公民館の人気講座を体験～    | 郡山の歴史を学ぶ<br>～知っているようで知らない安積疏水～  | 5月17日(水)                    | 歴史小説家  | 岡田 峰幸                     | 20人 | 800円<br>+<br>材料費<br>(1,800円)                | 2階<br>第4講義室 | 4月24日<br>(月曜日) |
|     | 身体を動かすにはいい季節<br>～まずはストレッチからはじめましょう～<br>※ フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方は)をご準備ください |                              | 5月23日(火)  | 日本コンディショニング協会<br>認定インストラクター | 大河原 里美   | 3階<br>第2和室                |     |   |             |                |
|     | 10:00<br>}<br>13:00  |                              | お店のお惣菜をご家庭で<br>～「誰でも作れるおから料理」と「ニシンの山椒漬け」～<br>※ エプロン、三角巾、手拭き、ジップロック等の入れ物をご準備ください | 6月1日(木)                     | 飾り巻き寿司マスター<br>インストラクター                               | 佐藤 久子                     |     |   | 1階<br>調理室   |                |
|     | 10:00<br>}<br>12:00  |                              | 60代から必要になってくるお金<br>～いくら必要?どうやって準備?～   | 6月7日(水)                     | ファイナンシャル<br>プランナー                                    | 穴戸 美香<br>CFP®             |     |   | 2階<br>第4講義室 |                |
| 2   | 10:00<br>}<br>11:30  | 手話を学ぼう!                      | 講 義:「聴覚障がいって何?」<br>手話実技:あいさつ・自己紹介   | 5月26日(金)                    | NPO 法人郡山市聴力障害者協会<br>郡山市登録手話通訳者                       |                           | 20人 | 800円  | 2階<br>第4講義室 | 5月9日<br>(火曜日)  |
|     |  |                              | 講 義:「ろう者の生活について」<br>手話実技:家族を紹介しましょう<br>数を覚えましょう                                 | 6月2日(金)                     |  |                           |     |   |             |                |
|     |  |                              | 手話実技:趣味について話しましょう<br>仕事について話しましょう<br>まとめ  | 6月9日(金)                     |  |                           |     |   |             |                |
| 3   | 10:00<br>}<br>11:30  | 春の運動講座                       | フレイル予防サロン   | 5月29日(月)                    | ほし横塚クリニック内科医長<br>星総合病院 理学療法士<br>福島県看護協会郡山支部          | 星 吾 朗<br>鈴木 一 明<br>郡山支部役員 | 30人 | 800円  | 3階<br>第3和室  | 5月10日<br>(水曜日) |
|     |  |                              | 心不全ってどんな病気?   | 6月5日(月)                     | 星総合病院 慢性心不全看護認定看護師<br>星総合病院 理学療法士<br>福島県看護協会郡山支部     | 李 民 純<br>吉田 典史<br>郡山支部役員  |     |   |             |                |
|     |  |                              | 笑いヨガで糖尿病対策を!  | 6月12日(月)                    | 三春病院事務長(笑いヨガリーダー)<br>糖尿病療養指導士<br>福島県看護協会郡山支部         | 渡辺 由紀<br>椎根 寿子<br>郡山支部役員  |     |   |             |                |
| 4   | 10:00<br>}<br>13:00  | 暮らしに彩り♪<br>自分時間を楽しむ<br>クッキング | かわいい!おいしい!<br>アイシングクッキーを作ろう<br>～季節のモチーフで～                                       | 6月8日(木)                     | JSA アイシングクッキー<br>認定講師                                | 唯野 幸枝                     | 24人 | 800円<br>+<br>材料費<br>(各回1,000円)<br>※持ち帰り容器含む | 1階<br>調理室   | 5月11日<br>(木曜日) |
|     |  |                              | フライパンで時短!手軽にパンを作ろう<br>～ピザ・アレンジパン～   | 6月15日(木)                    | アトリエ ペシェ・ミニョン  |                           |     |   |             |                |
|     |  |                              | ハワイアンレシピはいかが<br>～ロコモコ、パンケーキ～  | 6月22日(木)                    |  |                           |     |   |             |                |
|     |  |                              | 英国風ランチメニューをお家で楽しむ<br>～キッシュ、スコーン～  | 6月29日(木)                    | フードプランナー   | 間庭 妙子                     |     |   |             |                |
| 5   | 9:30<br>}<br>11:30   | プラス思考の<br>終活講座               | 想いをまとめるエンディングノート<br>～いまをより良く生きるために～   | 6月14日(水)                    | 株式会社たまのや 郡山事業部<br>厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査<br>1級葬祭ディレクター | 渡辺 祐美                     | 30人 | 800円  | 2階<br>第4講義室 | 5月24日<br>(水曜日) |
|     |  |                              | 住職の法話から学ぶ<br>～終活に向けての心がまえ～  | 6月21日(水)                    | 真宗大谷派道因寺 住職  | 石田 智宏                     |     |   |             |                |
|     |  |                              | 生活に身近な法律<br>～相続、遺産分割や遺言について～  | 6月28日(水)                    | けやき法律事務所 弁護士   | 武 村 陽                     |     |   |             |                |
|     |  |                              | 終活に向けたお片づけ<br>～捨てたくない、でも残したくない～   | 7月5日(水)                     | お片づけコンサルタント  | 鈴木 由佳                     |     |   |             |                |

※講師の都合により日程の変更がある場合がございますので、あらかじめ御了承ください。

※詳しいカリキュラムについては、市のウェブサイト「中央市民学校」のページをご覧ください。または中央公民館にお問い合わせください。