

## 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。 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。 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

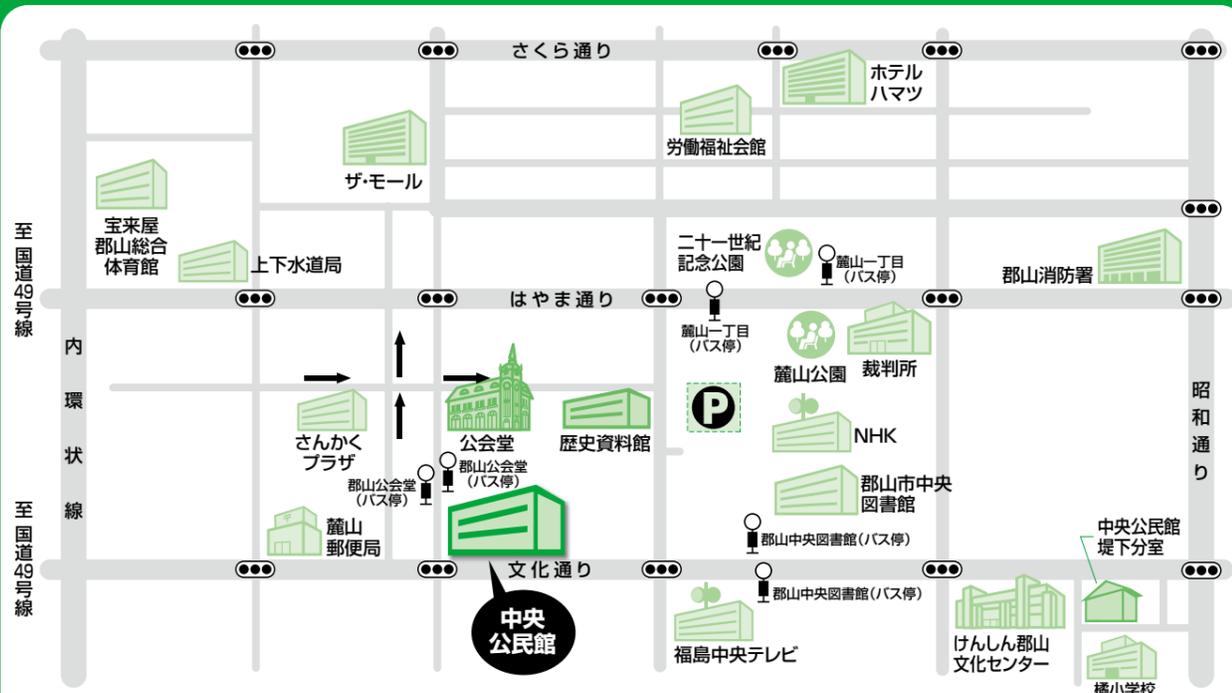
**対象：**市内在住、または在勤の方

**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 } 12:00	公民館へようこそ ～公民館の人気講座を体験～	郡山の歴史を学ぶ ～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 + 材料費 (1,800円)	2階 第4講義室	4月24日 (月曜日)
	10:00 } 13:00		身体を動かすにはいい季節 ～まずはストレッチからはじめましょう～ ※ 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 認定インストラクター	大河原 里美			3階 第2和室	
	10:00 } 12:00		お店のお惣菜をご家庭で ～「誰でも作れるおから料理」と「ニシンの山椒漬け」～ ※ 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 インストラクター	佐藤 久子			1階 調理室	
	10:00 } 12:00		60代から必要になってくるお金 ～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 プランナー	穴戸 美香 CFP®			2階 第4講義室	
2	10:00 } 11:30	手話を学ぼう!	講 義:「聴覚障がいって何?」 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 郡山市登録手話通訳者		20人	800円	2階 第4講義室	5月9日 (火曜日)
			講 義:「ろう者の生活について」 手話実技:家族を紹介しましょう 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 仕事について話しましょう まとめ	6月 9日(金)						
3	10:00 } 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 星総合病院 理学療法士 福島県看護協会郡山支部	星 吾 朗 鈴木 一明 郡山支部役員	30人	800円	3階 第3和室	5月10日 (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 星総合病院 理学療法士 福島県看護協会郡山支部	李 民 純 吉田 典史 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) 糖尿病療養指導士 福島県看護協会郡山支部	渡辺 由紀 椎根 寿子 郡山支部役員				
4	10:00 } 13:00	暮らしに彩り♪ 自分時間を楽しむ クッキング	かわいい!おいしい! アイシングクッキーを作ろう ～季節のモチーフで～	6月 8日(木)	JSA アイシングクッキー 認定講師	唯野 幸枝	24人	800円 + 材料費 (各回1,000円) ※持ち帰り容器含む	1階 調理室	5月11日 (木曜日)
			フライパンで時短!手軽にパンを作ろう ～ピザ・アレンジパン～	6月15日(木)	アトリエ ペシェ・ミニヨン					
			ハワイアンレシピはいかが ～ロコモコ、パンケーキ～	6月22日(木)		間庭 妙子				
			英国風ランチメニューをお家で楽しむ ～キッシュ、スコーン～	6月29日(木)	フードプランナー					
5	9:30 } 11:30	プラス思考の 終活講座	想いをまとめるエンディングノート ～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 厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査 1級葬祭ディレクター	渡辺 祐美	30人	800円	2階 第4講義室	5月24日 (水曜日)
			住職の法話から学ぶ ～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 ～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 ～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。