

令和8年度 桑折町中央公民館 成人講座案内（4～6月）

〈みんなで楽しく学び 心も体も健康に 公民館へ イコーゼ！〉



公民館講座は「出会い・ふれ合い・学びあい」を大切に、新たな発見とともに生活に潤いを与えます。あなたに合った楽しい講座を見つけてみませんか。

*各種講座は、町内在住または在勤者対象です。
*講座毎にお申し込みください。（事前の登録は不要です）



2/2 初めての手話体験講座

【例】

講座番号	分野		
講座名			
講師名	〇〇〇〇		
主な活動内容			
開催日	〇月〇〇日（〇）		
会場	参加料	開催時間	募集人数
申込締切日		〇月〇〇日（〇）	
準備物等			

4 月 開 催			
4-1	教養・趣味		
バスで行く「大ゴッホ展」			
目的地	福島県立美術館		
大胆な色彩と力強い筆遣いによって近代絵画史に足跡を残した画家「ゴッホ」の絵が福島にやってきます。作品中の《夜のカフェテラス》は21年ぶりの来日です。全国で3か所しか開催されない、今話題の「大ゴッホ展」を町バスで親に行きませんか。			
開催日	4月2日（木）		
イコーゼ発着	団体割引 2,500円	8:30集合 12:10解散	40人
申込受付期間	3月5日（木）～3月11日（水）		
抽選日	3月12日（木）		
※抽選結果は、当選者にのみ電話・メールで連絡します。			
4-2	園芸		
初夏の花の寄せ植え			
講師	フラワーサイン 千田 亜友美さん		
春から夏にかけて咲く花を、一つの鉢に組み合わせる寄せ植えです。色や配置を考えて苗を植えてみましょう。その後の世話のしかたについても教えていただきます。※以前の講座に参加した方で、鉢持参の方は参加料500円引き。			
開催日	4月21日（火）		
イコーゼ!	2,000円	10:00～11:00	20人
申込締切日	4月14日（火）		
準備物等	軍手、エプロンなど		

5 月 開 催				こおり健康ポイント対象	
5-1	工作				
春の手芸体験会 ～季節のくるみボタンブローチを作ってみよう～					
講師名	ちくちく部屋の仲間たち代表 岩倉 佳子さん				
桑折町文化祭でも大人気の「手芸ブース」。興味はあるけど一人では何から始めたらいいかわからない... そんな方におすすめの手芸入門講座です。春らしい柄の布を自由に選んで、自分だけの「くるみボタンブローチ」を作成しましょう!					
開催日	5月12日（火）				
イコーゼ	300円	10:00～11:30	15人		
申込締切日	5月7日（木）				
準備物等	材料費（300円）				
5-2	教養・健康			こおり健康ポイント対象	
元気ハツラツ！健康体操					
講師名	日本ルーシーダットン普及連盟 高畑 有美恵さん				
健康を増進する体操や血流をよくするツポについて学びます。心と身体の不調を改善して、眠っている細胞を開花させ免疫力を高めていきましょう。そして、いつまでも健康で明るい生活ができることをめざしましょう！ みんなで伸ばそう健康寿命!					
開催日	5月20日（水）				
イコーゼ	無料	10:00～11:30	30人		
申込締切日	5月15日（金）				
準備物等	・フェイスタオル（普通のタオル）・飲み物 ・運動しやすい服装（ジーンズ不可）				
5-3	教養・健康			こおり健康ポイント対象	
世界禁煙デーに考えよう					
講師名	保原薬局桑折店 坂本 能章さん				
5月31日は「世界禁煙デー」です。この時期に合わせて、タバコが健康に及ぼす影響や、禁煙の方法などについて教えていただきます。					
開催日	5月26日（火）				
イコーゼ	無料	13:30～14:30	30人		
申込締切日	5月19日（火）				
準備物等	特になし				

6 月 開 催				こおり健康ポイント対象	
6-1	防災・安全				
マイ避難講習会					
講師名	福島県危機管理部 マイ避難推進員				
マイ避難とは、自分に合った避難行動を日頃から考え、災害に備えること。台風の接近や大雨による災害の発生などのいざというときに、慌てずに避難行動をとるための「マイ避難シート」を実際に作成し、災害時の行動について考えます。					
開催日	6月3日（水）				
イコーゼ	無料	10:00～11:30	30人		
申込締切日	5月27日（水）				
準備物等	特になし				
6-2	健康・体力・共生			こおり健康ポイント対象	
館長杯ポッチャ大会					
講師名	マルベリーこおり 内村 勝男さん				
体を動かして健康になりたいと思うあなたにぴったりの運動が、ポッチャです。ルールも簡単なので初心者だって大丈夫！ 老若男女・年齢・経験を問わず誰でも参加OK！ <笑って動いて健康に！>を合言葉に楽しい時間をみんなで過ごしましょう!					
開催日	6月17日（水）				
イコーゼ	無料	9:30～11:30	30人		
申込締切日	6月14日（日）				
準備物等	運動しやすい服装・シューズ・飲み物				
6-3	教養・健康			こおり健康ポイント対象	
からだの中から元気にいきいき血管講座					
講師名	明治安田生命講師				
心臓から送り出された血液を、全身に届ける「血管」。血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。					
開催日	6月26日（金）				
イコーゼ	無料	10:00～11:30	30人		
申込締切日	6月19日（金）				
準備物等	特になし				

*講師の都合などにより、開催日や内容を変更する場合があります。

1 桑折町中央公民館に電話またはFAXで申し込む
☎ 582-3129 FAX 582-3104
2 メールで申し込む
kyouku@town.koori.fukushima.jp

申し込みの際、下記内容をお知らせください。	
○講座番号（例：5-1）	○氏名
○連絡先（住所・電話番号）	○性別
*個人情報については、桑折町中央公民館講座でのみ使用します。	

今後の講座案内

次回は6月に、7～9月の講座をお知らせします。



お知らせ



- 申込後の案内などの連絡は行いません。ただし、以下の場合は、事前にご連絡します。
 - ①自己負担が発生する講座の場合
 - ②抽選の場合
- 各事業は、定員になり次第締切となります。お早めにお申し込みください。（抽選があるものを除く。）
- メールによる申し込みをされた方には、受付確認の返信を行います。もし返信がない場合、お手数ですがご連絡をお願いします。
- 「こおり健康ポイント対象」と吹き出しがついている講座に参加すると、健康ポイントが付与されます。お持ちの方はカードをご持参ください。
- 全ての講座が「チャレンジふくしま健民運動」対象講座です。参加された方には健民アプリの健康カードポイントが付与されます。