

うばどう

地区公民館だより

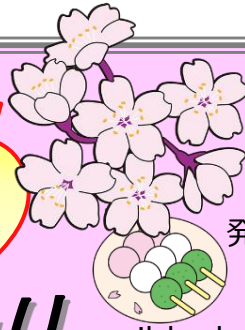
令和8年4月1日

第200号

発行 姥堂地区公民館

Tel/Fax 27-4106

mail:k.uba@city.kitakata.fukushima.jp



春暖の候、姥堂地区の皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。昨年度は、『人を育てる輪の公民館、地域に育てられる和の公民館』をスローガンに公民館づくりに努めて参りました。姥堂文化祭においては、多くの作品を出品していただき、地域や世代を超えた交流の輪が広がり、子どもたちと高齢者との世代間交流では、姥堂こども園の園児のみなさんとは歌やダンスで、姥堂小学校の児童のみなさんとはニュースポーツで交流を深めることができました。

また、昨年度、新たに開講した『イケおじ塾』では、「マイ・コーヒーカップ制作」「美味しいコーヒーの淹れ方」を学び、『UBADO 美魔女への道』では、「クリスマスリース制作」「美容整体」などを通して心も体も美しくなりました。新年度も講座内容を更にバージョンアップします。乞うご期待！！

「イケおじ」「美魔女」を目指す皆さん、待ってるよ！

令和8年4月1日

姥堂地区公民館長
社会教育指導員
社会教育指導員

入岡 健司
笠間 美枝
鈴木 良利子



お待たせしました！

姥堂地区公民館、令和8年度の講座申し込み受付開始です。

「今年はこちらやってみよう〜！」「公民館でそんなにおもしろいことやってんのがよ！」
そうなんです🌟市内15か所の公民館では、それぞれの特徴を活かした魅力的な講座を用意しています。どの公民館の講座でも受講できますので、お探しの講座がきっとみつかるはず！

この春、**ワクワクの始まりは公民館で！！**



当公民館の講座は2・3面をご覧ください。市内各公民館の講座内容については、市のHPをご覧ください。

この二次元コードをスマホで読み取ると、市内各公民館の「公民館だより」をカラーでキレイにご覧いただけます。



いよいよ始まるね！
今年新しい扉を開けてみよう！

いいわね！



☆姥堂地区公民館☆
講座受付スタート
4月6日(月)9時!!

フラワーアレンジメント教室



花の姿にとときめき、花の香りに癒され、完成した作品に愛おしさを感じた教室でした。



- *ミモザのリース*
- ・雲竜柳
 - ・銀葉アカシア
 - ・リモニウム(白)
 - ・スターチス(アブリコット)
 - ・丸葉ユーカリ
 - ・エリンジウム
 - ・ドライヒオウギの実
 - ・麻ひも

UBAD0 *美魔女への道*



オープニング
(10/10 美味しい紅茶の淹れかた)



(12/12 とときめきのポーセラーツ)



(11/28 憧れのXmasリース)



(2/27 ほっこり布ぞうり)

R8 年度はなにに挑戦しましょうか！ 敵しく険しい美魔女への道は楽しく続くのであ～る！

(1/30 骨を動かせ！美容整体)

初めての *クラフトバンド教室*



3/9 の閉講式には細いループを使って、可愛らしいバラのコサージュを作りました。繊細な作業に「あら、切れっっちゃった！」と笑い声も。春なので力もみなぎります笑



姥堂俳句教室



弥生3月より新メンバーを迎えました！ 嬉しい限りです。毎月5句持ち寄り、お茶を飲みながら和気あいあいと吟味しています。「いやいや、俳句なんてできね～」そんなことはありません！

やってみなけりゃわからない！ 新しく自分に出会う春。想像してみてください。俳句を詠むワタシ、ワタクシ、オレ、オイラ、素敵じゃないですか！ さあアアを叩きましょう！



脳トレ講座★コラボ企画 *大ゴッホ展*



ゴッホの生涯をたどりながら名作を鑑賞しました。人生に翻弄されながらも描き続けたゴッホに敬意を表し名前を呼んで写真撮影です。「はい、ゴッホ！」



クルミの名はつゆがなんだって香ばしくて美味しいな！



あら～おいしそうごと～！

堂公・姥公・駒公同事業 *ニコニコふれあい塾*

堂小・姥小・駒小の6年生、13名が参加し、夏休みに続き二回目の「ニコニコ」。「前回より仲が深まったと思います。」なんて素敵！！



写真からはよくわかりませんが、人文字を作っています。選んだ文字は「仲」。なんていいチョイス！！



午後は自然の家のキャラクター「もっくん」を見つけるゲーム。「色々な活動を通して仲を深めることができました」なんて素晴らしい！！



姥堂俳句教室 水泉動 三月例会より

- ☆福寿草百歳過ぎの友送る 五十嵐博
 - ☆老いてなほチャレンジ果たす梅一輪 一国 静子
 - ☆年老いて歌う唱歌や春うららら 東條 孝雄
 - ☆春そこに泣くも笑うも金メダル 武藤 夫美子
 - ☆青空と梅園の香の贅沢さ 吉田 陽子
 - ★そよ風と子ども遊ばす土筆ん坊 姥堂 うば子
- 姥堂俳句教室はいつでも誰でも参加できます。つづやきに季語をいれたらもう俳句！ さあ、あなたも気軽に1つ句ルールメイト！ 詠み人絶賛募集中！！

4月&5月上旬の姥公予定

10日(金)	ようさいくらぶ(自主サークル)	10:00～	
17日(金)	ようさいくらぶ(自主サークル)	10:00～	
23日(木)	パッチワーク(自主サークル)	10:00～	
8日(金)	脳トレ講座	10:00～	開講式
"	ようさいくらぶ(自主サークル)	10:00～	
9日(土)	書道教室	9:30～	開講式

●編集後記●

今年度も健美良のトリオが姥公勤務することとなりました！ 益々、IKSな公民館を目指します。IKSとは、いらっしやい！ 気さくで親切な、です。どうぞよろしく願いいたします。それにしても「健美良」って、〇△◇高原の美味しいお肉みたいですね(笑)。そうです「姥堂地区公民館さ行くぞ、おもしろがら！」も加えましょう！ IKS0 公民館です。あらあら、ハードルを上げてしまった。🐰にも角にも、新年度スタートです。今年度もどうぞ姥公をご贖員に！ 以上、スズキでした！



令和8年度 姥堂地区公民館 講座生募集！！

◎申込み・見学・体験・お問い合わせ先

姥堂地区公民館 tel/fax27-4106

俳句教室

初心者の方、大歓迎の講座です。
移動学習（吟行）もあります。

【日時】5月～3月 第2水曜 9：30

【場所】姥堂地区公民館

【対象】どなたでも

【会費】年3,000円



～ひらめきタイム～ 脳トシ教室

書いたり、読んだり、笑ったり、動いたり
楽しく能力トレーニング！

【日時】5月～3月 第1金曜 10：00

【場所】姥堂地区公民館

【対象】どなたでも

【会費】年3,000円



太極拳ゆったい体操

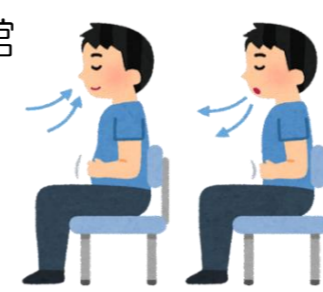
体力に自信はなくても大丈夫！いすに座ってのゆったり体操
筋力アップで健康維持を目指します！

【日時】5月～3月 第1・3水曜 13：30

【場所】姥堂地区公民館

【対象】どなたでも

【会費】年3,000円



イケおじ塾

いけるおやじのバイブルは公民館で！
ものづくり、歴史に健康、お料理にも挑戦します

【日時】6月～12月（年4回）

【場所】姥堂地区公民館

【対象】男性

（定員10名）

【会費】年2,000円
実費負担あり



書道教室

とめ、はね、はらいを正しく丁寧に。
美しい文字をめざして基礎から練習していきます。

【日時】5月～3月 第1・第3土曜 9：30

【場所】姥堂地区公民館

【対象】小・中学生

（定員15名）

【会費】前期5,000円
後期5,000円



希望者は
昇級、昇段試験を
受験できます

グラウンドゴルフ教室

初めての方でも楽しめます。ルールは簡単。
青空の下で、体を動かしましょう。

【日時】6月～11月 第2・4土曜 9：00

【場所】姥堂小学校校庭

【対象】どなたでも

【会費】年2,000円



あやめ大学

移動研修、塩川4地区交歓会、講話会
製作教室など楽しく学べる大人の教室です

【日時】5月～3月

【場所】姥堂地区公民館

【対象】65歳以上の男女

【会費】年1,500円



むつみ学級

趣味・楽しみを広げてみませんか？
一人でも入りやすい女性だけの学級です。

【日時】5月～3月

【場所】姥堂地区公民館

【対象】60歳以上の女性

【会費】年1,500円



物づくりや移動研修！
一緒に楽しみましょう

うばどうkids探検

対象は姥堂小学校の児童の皆さん。
体験学習や移動研修など楽しく学びます！

【日時】年2回

毎年、夏には
星空観測会もやってます

【場所】姥堂地区公民館他

【対象】小学生

【会費】無料
実費負担あり



UBADO 美魔女への道

ものづくり、料理、健康などについて学び、外見は
勿論こころも磨きで美魔女をめざします

【日時】10月～1月（年4回）

（第4金曜日予定）

【場所】姥堂地区公民館

【対象】30代～60代の女性

（定員10名）

【会費】年2,000円
実費負担あり



いい感じの漢字講座 （古代文字の刻字製作あり）

漢字の成り立ちや意味を楽しく学び
古代文字の刻字製作にも挑戦します！

【日時】7月～10月 第3火曜 10：00

【場所】姥堂地区公民館

【対象】どなたでも

（定員15名）

【会費】年1,000円
実費負担あり



姿勢美ing ピラティス

胸式呼吸でリラックスしながらのストレッチで美しい姿勢に！
姿勢美でマイナス5歳も夢じゃない！？さあレッツピラティス！

【日時】5月～3月 第4金曜 15：15

【場所】姥堂地区公民館

【対象】女性

（定員12名）

【会費】年3,000円



初めてのシリーズ

①切り絵教室 ②編み物教室

各教室とも初心者さん大募集です

【日時】①10月
②12～2月

秋季、冬季開催予定

【場所】姥堂地区公民館

【対象】どなたでも

【会費】各々年2,000円
実費負担あり



初めてのクラフトバンド教室

紙ひものカット、編み方を基本から。
クラフトバンド初めてさん大歓迎です

【日時】5～10月第3月曜 9：30～

【場所】姥堂地区公民館

どなたでも

（定員15名）

【会費】年会費2,000円
実費負担ある場合あり



自主活動講座

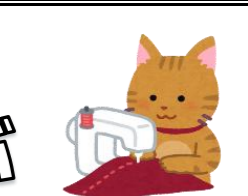
ようさいくらぶ
パッチワーク、ニットクラフ

自主活動講座です。みなさん楽しく活動中です！
お仲間にはいいませんか？

【場所】姥堂地区公民館

【対象】どなたでも

◆参加ご希望の方は公民館まで
お問い合わせください◆



旬野菜の料理教室 年1回

☆季節の野菜を豊富に使った料理☆

【対象】どなたでも 【参加費】実費負担あり

フラワーアレンジメント教室 年3回

☆季節に応じたフラワーアレンジを楽しみましょう☆

【対象】どなたでも 【会費】年1,000円（実費あり）

パークゴルフ教室 年2回

☆パークゴルフ場でプレーします☆

【対象】どなたでも 【参加費】実費負担あり

姥堂歴史探訪 今秋予定

健康ハイキング 6月頃予定

どなたでも ラジオ体操

☆毎週月曜日 9時から

5分間の健康増進！ぜひ一緒に☆

