

喜多方市生涯学習ガイド 2026 HP版

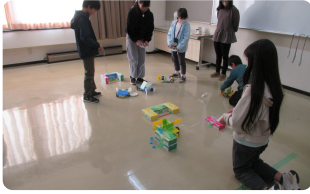
今年度より生涯学習ガイドの各戸配布が廃止となったため、公民館の情報を掲載したHP版を作成しました。各公民館の情報をご確認ください、お気軽にお問い合わせください。

中央公民館・・・1	熊倉公民館・・・6	堂島地区公民館・・・11
松山公民館・・・2	慶徳公民館・・・7	姥堂地区公民館・・・12
上三宮公民館・・・3	豊川公民館・・・8	駒形地区公民館・・・13
岩月公民館・・・4	熱塩加納公民館・・・9	山都公民館・・・14
関柴公民館・・・5	塩川公民館・・・10	高郷公民館・・・15

編集・発行
喜多方市教育委員会



1 喜多方市少年少女発明クラブ



「市発明展」への参加やクラブ内の「ロボコンチャレンジ」を開催するなど、創造性を引き出し、楽しめる活動を行っています。学校で学べないことをたくさん体験できます。
対象 小・中学生 **年会費** 2,000円
日時 月2回程度(5月~12月)

2 男のための雑学講座



第二の人生で楽しい仲間をつくり、色々な「知識」や「雑学」を学びましょう。
対象 男性(60歳以上/定員20名)
年会費 3,000円(実費負担あり)
日時 年9回(5~1月)木曜
開講式 5月21日(木)

3 やま歩き隊!



学習会やトレッキングを通して、心身のリフレッシュを図ります。
対象 18歳以上(定員15名)
年会費 4,500円(昼食他実費負担あり)
日時 年3回 ①田代山(7/10)
②天狗山(8/7) ③安達太良山(10/2)

4 郷土歴史講座



先人たちが歩んだ足跡を、講座により楽しく学びます。身近な郷土歴史に興味を持ち、地域資源を発見しましょう。
対象 18歳以上(定員20名)
年会費 1,000円(実費負担あり)
日時 年5回程度

5 案々チャレンジみんなの教室



ハンドメイド、運動など様々な事にチャレンジできる講座です。生きがいづくり、楽しみづくり、仲間づくりを一緒にしませんか?
対象 どなたでも(定員20名)
年会費 3,000円(実費負担あり)
日時 年8回(6月~1月)木曜日

6 喜多方市家庭教育支援チーム“もも”連携講座



年4回の子育て応援講座です。周りの方をお誘いして気軽にご参加ください。
対象 市民(保護者、地域の方々)
参加費 無料 内容により実費負担あり
日時・場所 チラシやポスターでご案内します。(無料託児あり、予約制)

7 なんでもやってみ隊



多種多様な「体験」「遊び」を通して楽しく学びましょう!
対象 小学生(定員20名)
年会費 2,000円(実費負担あり)
日時 年4回(6月~9月)
開講式 6月予定

8 青少年ちゃれんじ講座



学びと交流を目的とした青少年講座です。
対象 小学生(定員15名)
年会費 実費負担(入館料・昼食代)
日時 夏休み期間中
※詳細は広報等でお知らせいたします。

9 第29回知的のんべえのための「酒づくり講座」



酒づくりを蔵元で体験し、自分だけの純米吟醸をつくりましょう!
対象 20歳以上(定員100名程度)
参加費 33,000円
日時 11月~3月

10 きたかた中央大学



講話・レクリエーション等を通し、高齢者の生きがいを積極的に創造することを目的とした講座です。楽しく学び、交流の輪をひろげましょう。
対象 60歳以上 **年会費** 3,000円
日時 年7回(5月~11月)
開講式 5月27日(水)

11 人づくり指針推進事業



「喜多方のひとづくり指針に関する講演会」を開催します。
対象 どなたでも
日時 5月16日(土)

12 ゆるラン NEW ゆるく無理しない・ がんばらないランニング



「おしゃべりできるゆっくりペース」で楽しく健康な体を作りましょう。
対象 どなたでも(定員20名)
年会費 1,000円
日時 年7回(6月~11月)



1 びっくり!松ぼっくり



運動・生活の知恵・施設の見学・料理など子どもから大人まで楽しく学べる講座です。
さあ今年はどうな企画が開催されるかな?
対象 どなたでも **参加費** 都度徴収
日時 年5回程度 詳細は公民館だよりでお知らせします。

2 太極拳ゆったり体操教室



椅子に座って体を伸ばしながら、生活に必要な脚力や筋肉をつけます。体力がなくても大丈夫!ワンコインで姿勢も気分もスッキリできますよ~。
対象 どなたでも **参加費** 毎回100円
日時 第2・4火曜日 10時~11時

3 花の楽校



季節に合った寄せ植えや栽培、手入れなど、楽しく情報交換をしています。
おしゃれなリースや小物づくりにも挑戦しています!
対象 どなたでも **年会費** 1,500円
日時 月1回 月曜日の午前中

4 ぶきっちょクラブ



いろんなジャンルのものを作っています。
初めて作る物も、みんなでやれば怖くない!
ぶきっちょさん大歓迎です!
対象 どなたでも **年会費** 2,500円
日時 月1回 月曜日に午前中

5 卓球教室



午前・午後の2部制で活動しています。
わいわいおしゃべりしながらの卓球は楽しいですよ~
対象 どなたでも **年会費** 2,000円
日時 毎週木曜日
午前9時30分~11時30分
午後1時30分~3時30分

6 遊学カレッジ



軽運動・歴史・美術・料理などをみんなで楽しく『遊びながら学ぶ』講座です。
対象 どなたでも **年会費** 2,500円
日時 月1回 金曜日の午前中

7 元気の^{もと}づくり



「自費自消」をモットーに野菜づくりの基礎から応用までを学べる講座です。収穫した野菜を使った料理教室も開催します!
対象 どなたでも **年会費** 1,500円
日時 月1回 水曜日の午前中

8 わいわいそば道場



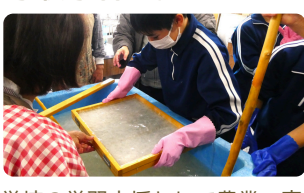
町内の名人からそば打ちの「いろは」を教えてもらえるので、初心者でも大丈夫!
自分で打ったそばを堪能してみませんか?
対象 どなたでも **参加費** 1回1,500円
日時 12月に2回 ※都度募集します

9 謡曲教室~小謡~



おめでたい席で一曲!日本の伝統文化の「小謡」に挑戦しよう!
対象 どなたでも **年会費** 1,000円
日時 11月に3回 ※都度募集します

10 地域連携事業 学校学習支援ボランティア



松山小学校の学習支援として農業・家庭科・読み聞かせなどを行っています。子どもたちを見守りながら一緒に楽しく活動してみませんか?
対象 どなたでも
※ 詳細は公民館へお問い合わせください。

自主講座

ご興味のある方は松山公民館までお問い合わせください

- | | | |
|-----------|--------------|-------------------|
| ●みちくさウォーク | 山登りや自然散策 | お問い合わせ下さい |
| ●切り絵工房・松山 | 切り絵をコツコツと... | 毎月最終月曜日 9:30~ |
| ●ハッピーマム | 愛をこめて菊づくり | お問い合わせ下さい |
| ●松山太極拳教室 | 練功で姿勢良し | 火曜日(月3回) 13:30~ |
| ●スポーツ民謡 | 着物を纏って踊ります | 金曜日(月4・5回) 9:30~ |
| ●ダンスB | ステップ&ターン♪ | 水曜日(月4・5回) 13:30~ |
| ●書道教室 | 一筆ずつ丁寧に... | 金曜日(月3回) 13:30~ |
- ※ 詳細は公民館へお問い合わせください。



1 かみさんみやキッズ



多種多様な体験・活動・移動学習を通し、子供たちの心豊かな成長を育む

対象 小学生
参加費 実費負担あり
日時 年2回

2 青少年育成事業



見る、聞く、体験を地域の方々と一緒にすることで世代間交流を図り青少年の育成を育む

対象 小学生・市民
参加費 無料
日時 年1回

3 楽しく学ぶ奏筆教室



筆文字と水彩画の組み合わせで楽しく奏筆を学ぶ

対象 どなたでも(定員15名)
年会費 1,000円(実費負担あり)
日時 年5回

4 メンズだいがく men's大楽



男性を対象に色々な活動を体験し、新たな楽しみを見つけるきっかけ作りのお手伝い

対象 男性(定員15名)
参加費 実費負担あり
日時 年3回

5 ほっとたいむ 癒っと時間



忙しい毎日の生活をリフレッシュ! 日常に癒しの時間を見出す

対象 どなたでも(定員15名)
年会費 1,000円
日時 年6回(4~3月)

6 旬菜クッキング



旬の素材を使い様々な料理方法を習得する

対象 どなたでも(定員10名)
参加費 実費負担あり
日時 年2回

7 ＊hanaだより



季節の花々を日々の生活に様々な形で取り入れ、日常生活を豊かにする

対象 どなたでも
年会費 実費負担あり
日時 年2回(11月・12月)

8 そば打ち教室



新そばの季節に十割そばの打ち方を学ぶ

対象 どなたでも(定員10名)
会費 実費負担あり
日時 11月

9 わいわい塾



健康・文化講話、体験、芸術鑑賞などによる学習、交流

対象 どなたでも(定員20名)
年会費 1,000円(実費負担あり)
日時 年5回

10 体と心の楽々ストレッチ



ストレッチと脳トレを組み合わせ、全身をリラックスさせ体も心も元気にする

対象 どなたでも(定員15名)
年会費 1,500円
日時 年8回

11 ふるさと上三宮



上三宮の歴史や文化を再認識し、地域の誇りと郷土愛を育む

対象 どなたでも
参加費 無料
日時 年1回

12 人づくり上三宮



先人の生き方や教えから、地域の繋がりや人づくりの大切さを学ぶ

対象 どなたでも
参加費 無料
日時 年1回

岩月公民館(岩月交遊館)

966-0002

喜多方市岩月町宮津字東原4843番地1

0241-22-1324

0241-24-2109

メール k.iwa@city.kitakata.fukushima.jp

講座
受付
詳細

申し込みはTEL
または[こちら](#)→
受付、内容など詳細は
広報、HPに掲載。



1 岩月わんぱく教室



ワクワクドキドキ!! いろんな学び、体験をして大きくなろう。

対象 児童・保護者
参加費 実費負担あり
日時 年3回

2 学びのいろは講座



陶芸やものづくり、講話・見学などいろいろ学びます。

対象 市民
年会費 無料(実費負担あり)
日時 年5回

3 <人づくり指針推進事業> ふるさと歴史探訪



身近な歴史・自然・文化への関心を高め、郷土をもっと知ろう。

対象 市民
年会費 無料(実費負担あり)
日時 年1回

4 <<生涯学習推進特別事業>> 健康推進事業



老若男女の健康づくりを目指します。

対象 市民
年会費 無料(実費負担あり)
日時 年4回

5 いにしえ物語



歴史はロマン! 歴史を学び、新たな知識を再発見しませんか?

対象 市民
年会費 無料(実費負担あり)
日時 年3回

6 なくてはならぬ 謡曲教室



伝統文化を次世代に繋ぐため祝語を学び、町内の行事で披露します。

対象 市民
年会費 2,000円
日時 5月~2月(第3水曜)
13:30~15:00

7 ちょっとやって 民謡教室



伝統文化を次世代に繋ぐため祝語を学び、町内の行事で披露します。

対象 市民
年会費 2,000円
日時 6月~2月(第3木曜日)
13:30~15:00

8 男前の料理教室



自分で作った料理は格別! 趣味に「料理」を加えてみませんか?

対象 市民(男性)
年会費 無料(実費負担あり)
日時 年2回

9 スマイルマーチ



健康な生活のための学び、足・腰・脳を元気に活性化! 交流をプラスして体の若返りを目指します。

対象 市民
年会費 無料(実費負担あり)
日時 年2回

10 冬に楽しむクラフト教室



クラフトテープでもの作りの楽しさを体験します。

対象 市民
年会費 無料(実費負担あり)
日時 12月~3月

11 手づくりクラブ



季節に合った料理を作ります。楽しく「おいしい体験」をしませんか?

対象 市民
年会費 1,500円
日時 4月~3月

12 おじゃまし隊



岩月町事業所見学、ふだんみれないところまでおじゃまします。

対象 市民
年会費 無料(実費負担あり)
日時 年1回



1 関柴寄席



お腹の底から皆で笑って、寄席を楽しみましょう♪

対象 どなたでも

参加費 無料

日時 7月15日(水) 午前10時～

2 3B体操教室



ボール・ベル・ベルターという道具を使って、リズムに合わせて楽しく運動しましょう

対象 どなたでも **会費** 月2,000円

日時 4月～3月 13:30～15:00
月2回 第2・4火曜日 4/14開講

3 いっしょにやってみんべえ



楽しい仲間と楽しく学び、いろいろなことにチャレンジしましょう。

対象 60歳以上の男女

年会費 無料(実費負担有)

日時 年3回 6/8開講

4 太極拳ゆったり体操



無理のない運動で、いつまでも自分らしく過ごすために！身体機能の衰えの予防と健康維持に皆で楽しく継続していきましょう。

対象 65歳以上の男女 **年会費** 無料

日時 5月～12月 10:00～11:00
月1回 第2水曜日 5/13開講

5 さーくる・ピラティス



簡単ピラティスで体幹を鍛え、姿勢を正して健康維持を目指しましょう。

対象 どなたでも **参加費** 一回500円

日時 4月～3月 10:00～11:00
毎週金曜日 4/3開講

6 夢づくり未来塾



料理や手芸、園芸など、色々なことにチャレンジして、趣味の幅を広げましょう。

対象 一般女性 **年会費** 3,000円

日時 5月～12月 9:30～11:30
年8回 第4火曜日 5/26開講

**7 身体にやさしい
お料理教室**



地場産の食材を使い、身体にやさしい料理教室です。健康増進を目的に料理の手法を学びましょう。

対象 どなたでも

年会費 500円 材料代実費負担有

日時 平日午前 年3回

8 パッチワークサークル



初心者大歓迎！技術を磨きながらパッチワークの作品を作りましょう。

対象 一般女性 **年会費** 3,000円

日時 4月～9月 13:30～15:00
第2・4火曜日 4/28開講

9 おしゃべりたいむ



情報交換の場。手芸や料理で楽しく交流しましょう。

対象 一般女性 **年会費** 1,000円

日時 5月～11月 19:00～21:00
年7回 第4金曜日 5/29開講

10 知って得する生活の知恵



お金の節約術、健康で長生きする秘訣など知って得する知識を学びましょう。

対象 どなたでも **年会費** 実費負担有

日時 年3回

11 花のアトリエ



初心者でも楽しく学べるフラワーアレンジメントで季節の花を楽しみましょう。

対象 どなたでも

年会費 無料(材料代実費負担有)

日時 5月～2月 年3回
10:00～11:30

12 リフレッシュ！健康教室



心身ともに健康に！エアロビクスエクササイズを中心に、楽しく身体を動かして、運動不足を解消しましょう。

対象 どなたでも **月会費** 1,000円

日時 4月～3月 19:00～20:00
月3回 第1・2・3金曜日 4/3開講

くまぐら 熊倉公民館

〒966-0024 喜多方市熊倉町熊倉字壇ノ前1511番地
TEL 0241-22-1801 FAX 0241-22-1801
メール k.kum@city.kitakata.fukushima.jp

講座
受付
詳細

申し込みはTEL
または[こちら](#)→
受付、内容など詳細は
広報、HPに掲載。



1 健幸くまぐら



地域学習とウォーキングを組み合わせ、町民の交流と健康増進を図ります。

対象 市民 **会費** 実費負担あり
日時 1回

2 町民講座



町民が広く学ぶことを目的とした講演会などを行います。

対象 熊倉町民 **会費** 実費負担あり
日時 5月～2月 年3回

3 はじめてのそば打ち



雄国そば名人を講師に迎え、初心者向けにそば打ちの基本から学びます。

対象 市民 **会費** 実費負担あり
日時 11月～12月 年3回

4 くまちゃんの料理教室



安全・安心をモットーに、地場産の食材を使ったおいしい料理を作ります。

対象 市民 **会費** 実費負担あり
日時 7月～3月 年2回

5 ゆるトレ!



椅子に座りながらストレッチや脳トレを行い、いきいき健康生活をめざします。

対象 市民 **年会費** 500円
日時 5月～11月 第3水曜日 年6回

6 太極拳教室



ゆったりとした動きや呼吸法で、健康づくりに努めます。運動が苦手な人でも大丈夫です。

対象 市民 **年会費** 6,000円
日時 4月～3月 第2・第4月曜日

7 やさしい切り絵教室



初心者から簡単に作れる切り絵。楽しみながら自律神経を整えます。

対象 市民 **年会費** 1,000円
日時 6月～10月 第3月曜日
年5回

8 小筆DE美文字



小筆の書き方とともに、漢字の成り立ちなどを学びます。

対象 市民 **年会費** 1,500円
日時 5月～10月 第2水曜日
年6回

9 熊倉うたごえサークル



懐かしい唱歌、童謡を楽しく歌い、声を出すことによりストレス解消にもつながります。

対象 市民 **年会費** 1,000円
日時 6月～12月 第1金曜日
年6回

10 華道教室



季節の花を生けて、生活にも華やかさを取り入れます。小原流です。

対象 市民
年会費 1,000円(実費負担あり)
日時 4月～2月 年5回

11 編み物教室



交流を深めながら、ベストや帽子などの小物を中心に作品を作ります。

対象 市民 **年会費** 300円
日時 12月～2月
第2・第4金曜日

12 あつまれ熊っ子! こども応援塾



地域の方を講師に、勉強会や移動学習を通して学びと交流を図ります。

対象 小学生 **会費** 実費負担あり
日時 熊倉小学校
長期休み期間中3回程度

けいとく 慶徳公民館(慶徳ふれあい館)

〒966-0922 喜多方市慶徳町豊岡字本町2790番地2
TEL 0241-22-1901 FAX 0241-22-1901
メール k.kei@city.kitakata.fukushima.jp

講座
受付
詳細

申し込みはTELにて受付します

お気軽にお問い合わせください。
受付、内容など詳細は広報、HPに掲載。

1 いいとこどり



歴史・文化や施設見学など、いろいろな知識を学んでみましょう。

対象 どなたでも
年会費 500円(実費負担あり)
日時 年3回(5月~11月)

2 慶徳!スポーツアカデミー



楽しく体を動かして健康作り・体力作りをしましょう。走ったりジャンプしたり、元気に活動します。

対象 小学2年生以上
月会費 500円(実費負担あり)
日時 月3回(4月~7月)金曜・放課後

3 ふれあい大夢探検隊



施設見学やSDGsの取り組みにも関連した学習など、わくわく楽しい体験活動を行います。

対象 小学生と保護者
会費 実費負担あり
日時 年3回(7月~1月)

4 座!いろり



いろりを囲む雰囲気、絵本や紙芝居、昔話のお話を開催。お話を通じて子どもたちに心の栄養を届けます。

対象 子ども(幼児以上)
日時 夏季・冬季 **会費** 無料

5 書道教室



畳の上で基礎から学びます。日本の心「書」を学び、静と動を筆に込めてみよう。

対象 小学2年生~一般
月会費 1,000円
日時 月3回(火曜) 15:00~17:00

6 わくわくMama



忙しい毎日を送るお母さん集まれ!運動や物づくりなど、楽しい講座をとおして仲間づくりとリフレッシュしましょう。

対象 子育て中のお母さん
会費 実費負担あり
日時 年4回(6月~12月)

7 NEW まちかど探訪記



歴史、文化や芸術などについて講師等の解説を聞いたり、関連する施設を見学します。

対象 どなたでも
会費 実費負担あり
日時 年1回(7月)

8 大人のゆうゆう倶楽部



物づくりや生活の知恵などを学ぶ生きがいづくりの講座。日常生活にメリハリと彩りを与えましょう。!

対象 どなたでも
年会費 1,000円(実費負担あり)
日時 年6回

9 ゆったりヨガ教室



軽い動きに呼吸を合わせ優しいヨガを体験。日頃の運動不足解消に効果的です。体と心をリフレッシュ!

対象 どなたでも **年会費** 1,000円
日時 年6回(5月~11月)
火曜10:00~11:00

10 作ってみんべえ



和裁、洋裁など多種多様な物づくりをします!簡単に楽しく作品づくりをしてみませんか。作品ごとに募集します。

対象 どなたでも **会費** 実費負担あり
日時 単発開催(6月~2月)

11 なごみカフェ



午後のひと時を編み物や趣味で楽しく過ごしましょう。先生はいませんが、材料を持ち込んで、楽しんでいがんしょ~♪

対象 どなたでも **会費** 無料
日時 月2回(11月~3月)
木曜13:30~16:00

12 慶徳稲荷神社 御田植祭鑑賞会



「国の重要無形民俗文化財」鑑賞会。五穀豊穡を願う日本北限の神事で伝統文化の継承と支援協力。慶徳小学校の女子が早乙女踊り、男子が篠笛や白狐などに扮します。

対象 どなたでも **会費** 無料
日時 (7月5日(日)) 半夏の期間

とよかわ 豊川公民館

〒966-0912 喜多方市豊川町一井字間々ノ上676番地5
 TEL 0241-22-0266 FAX 0241-22-0266
 メール k.toy@city.kitakata.fukushima.jp

講座
 受付
 詳細

申し込みはTEL
 またはこちら➡

受付、内容など詳細は
 広報、HPに掲載。



1 切り絵教室



今年度から始まるNEW講座です！
 老若男女問わず、切り絵作品のすばらしさ
 について講師に学びながら挑戦します。

対象 市民 年会費 2,500円
 日時 5月～10月(年4回)水曜日 9:30～

2 簡単な英単語を話せたらハッピー！



今年度から始まるNEW講座です！
 若者からシニア向けに簡単な英単語に親し
 みながら学びます。話せるようになったら
 いつもの生活がハッピーになるかも…？

対象 市民 年会費 2,500円
 日時 6月・7月(年4回)木曜日 15:00～

3 書の会



初心者から有段者まで、形にとらわれず個人
 の希望の内容で進めます。“書”を楽しみなが
 ら学ぶ事ができます。

対象 市民 年会費 8,000円
 日時 4月～3月(年20回)
 金曜日 10:00～

4 三味塾



団塊世代の男性必見！学び・遊び・交流・創
 造などセカンドライフを応援する講座です。
 ※今年度は若干名の募集となります。

対象 60歳以上の男性
 年会費 1,000円
 日時 4月～2月(年5回開催予定)

5 菊づくり講座



大菊(三本仕立て)・ドーム菊・小菊な
 ど、初めての方でも上手に育てる自分流
 の菊づくりの基礎を学びます。

対象 市民 年会費 2,000円
 日時 4月～12月(月1回)

6 脳トレ&ウエルビクス



脳を活性化させ、有酸素運動・筋力づく
 り・柔軟運動を組み合わせ、日頃の運動
 不足を解消します。

対象 市民 年会費 6,000円(1回500円)
 日時 5月～3月(年20回)
 金曜日 10:00～

7 手作りライフ



さまざまなジャンルのものづくりに挑戦し
 ます。いつもの暮らしに彩りを添える作品
 づくりを行います！

対象 市民 年会費 2,000円
 日時 5月～3月(年10回開催予定)

8 簡単ヨガ教室



呼吸を整えて心も体もリラックスできるヨ
 ガに挑戦します。健康づくりに始めてみま
 せんか？

対象 市民 年会費 4,000円
 日時 5月～12月(年8回)
 月曜日13:30～

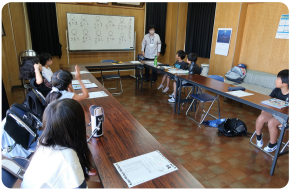
9 パソコンおたすけ広場



今年度は実用コースとしてWord・Excelの基本操
 作を学びます。カレンダー作成にもチャレンジす
 る予定です。

※マイパソコンをご持参ください。
 対象 市民 年会費 3,000円
 日時 6月～11月
 第2・3・4水曜日 13:30～

10 まなびの杜



夏・冬休みは公民館で宿題や工作など地
 域ボランティアの先生と一緒に勉強しま
 しょう！冬休みは書初めを行います。

対象 小学生
 会費 500円(おやつ代)
 日時 夏・冬休み

自主講座

ご興味のある方は豊川公民館までお問い合わせください

- フラダンス教室【コリィクラス】
- フラダンス教室【マモクラス】
- 太極拳ゆったり体操

- 第1・3火曜日 14:00～
- 第1・3木曜日 18:30～
- 第4火曜日 (4月～10月) 13:30～
- 第2・4火曜日 (11月～3月) 13:30～
- 第1・3木曜日 13:30～
- 第3火曜日 10:30～
- 第2・4金曜日 9:30～

- 太極拳教室
- 生花教室
- 詩吟教室

あつしおかのう 熱塩加納公民館

〒966-0192 喜多方市熱塩加納町相田字大森5000
TEL 0241-36-2117 FAX 0241-24-2191
メール a_koumin@city.kitakata.fukushima.jp

講座 申し込みはTEL
受付 または [こちら](#) →

詳細 受付、内容など詳細は
広報、HPに掲載。



1 ヨガったね!



ポーズ・呼吸法・瞑想の組み合わせで心身ともにリラックス。心と身体のバランスを上手に整えましょう。

対象 どなたでも
年会費 1,000円 (1回/500円)
日時 月2回 (第1・3火曜日)

2 好きっとピラティス



リハビリを目的に作られた運動です。無理のない動きで体幹を鍛え、心身ともにすっきり!

対象 どなたでも
年会費 1,000円 (1回/500円)
日時 月2回 (第2・4火曜日)

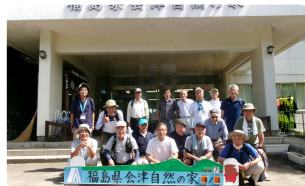
3 あつしおかのう "笑タイム"



見る・作る・動く・食べる...そして笑う! 様々な体験で生活にハリと笑顔を! みんなでわいわい楽しくスキルアップしましょう。

対象 どなたでも
年会費 1,000円 (実費負担あり)
日時 年6回

4 男のやってみんべい



活き活きと輝きたい男性(オジサン)集合! 一緒に人生の新たな楽しみを見つけて... やって みるべい!!

対象 男性どなたでも
年会費 無料 (実費負担あり)
日時 年3回程度

5 そば打ち教室



毎年人気の講座です! 地元の美味しい蕎麦粉と名人の指導で、本格的なそばが出来上がること間違いなし!

対象 どなたでも
年会費 無料 (実費負担あり)
日時 年1回

6 生涯学習推進特別事業 「講演会」



地元の偉人の偉業やエピソードなどを深く掘り下げ、永く伝承してもらうための「講演会」を開催する。※演題未定

対象 どなたでも
参加費 無料
日時 年1回 (6月予定)

7 あつしおかのう 郷土かるた取り大会



熱塩加納町の魅力を詠った「郷土かるた」でおらが町の良いところを再認識。大人も子供も一緒に楽しく遊びましょう!

対象 どなたでも
参加費 無料
日時 年1回 (開催月日未定)

8 あるもんDEやっぺ



身近に「あるもん」を、心ときめく作品にします。地域の方を講師に、楽しく創意工夫をしましょう!

対象 どなたでも
年会費 1,000円 (実費負担あり)
日時 年6回

9 オトナの余白じかん



オトナの余白時間にはまだまだステキな魅力がいっぱい。「食」や「生活」などの大切さを見直してみませんか?

対象 どなたでも
年会費 1,000円 (実費負担あり)
日時 年3回

10 行ってみっかい

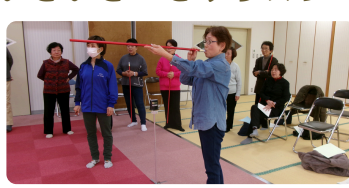


施設等の見学や街歩きを通して、教養を高める移動学習です。

行ってみっかい?!

対象 どなたでも
年会費 無料 (実費負担あり)
日時 年2回 (日時未定)

11 いきいき・さゆりスクール



地域の同士のあたたかい交流をモットーに、笑顔第一で楽しく学習しましょう。

対象 町民 (65歳以上)
年会費 2,000円 (実費負担あり)
日時 年6回

12 チャレンジキッズ組



夏休みの思い出に!
ワクワク楽しいことにチャレンジ!!
(詳細が決まり次第募集予定)

対象 町内小学生
参加費 無料 (実費負担あり)
日時 年1回 (夏休み期間)

しおかわ 塩川公民館

〒969-3521 喜多方市塩川町字東岡320番地1
TEL 0241-27-4174 FAX 0241-27-3684
メール s_koumin@city.kitakata.fukushima.jp

講座 4月6日より
受付 TELまたは来館しお申し込みください
(NO.4・7・8・9・11は開催日時決定後受付)

詳細 内容など詳細は毎月公民館だより、HPに掲載。

1 子ども将棋教室



未経験のお子さんでも大歓迎！駒の動かし方からやさしく教えます。将棋を通して考える力・集中力・礼儀作法を身につけましょう。

対象 小学生 参加費 無料 定員 20名
日時 10回(5月～2月) 第1火曜
16:00～17:00

2 キッズダンス きらりっこ★



ダンスを通して楽しみながら運動能力やリズム感、表現力を向上させましょう♪地域のイベントで発表します！

対象 小学生 年会費 2,500円 定員 20名
日時 10回(6月～11月) 第2・4金曜
15:30～16:30

3 えいご!



和やかな雰囲気の中で実用的な英会話を習得しませんか? 簡単な会話を中心にゆっくり enjoyしながら学びましょう♪

対象 市民 年会費 2,000円 定員 20名
日時 10回(5月～9月) 第2・4月曜
19:00～20:30

4 リニューアル 防災dayキャンプ



日帰りキャンプ等の体験を通して、災害や防災への理解を深め、備えに対する知識と意識を高めましょう!

対象 市民 ※実費負担有 定員 10組
日時 7月4日(土)

5 しおかわ地域学習塾



身近な地域の歴史や文化について座学や現地見聞を通して学び、地域の魅力を再発見してみませんか?

対象 市民 年会費 2,000円 定員 20名
日時 5回(6月～11月)
9:30～11:30

6 ちくちく手って 超入門編



縫い物初心者を対象とし、手縫い作品の製作を通して楽しく裁縫技術を学びます。

対象 市民 年会費 2,000円 定員 10名
日時 3回(8月～9月)
9:00～12:00

7 塩川ふらば～る交流大会



やわらかいボールを使って気軽に楽しめるニュースポーツ「フラバール」で、チームで対戦しながら身体を動かしてリフレッシュしましょう!

対象 市民 参加費 無料
日時 11月21日(土)

8 教養しおカフェ



何をやるかはお楽しみ♪もの作りや料理、体験などを通して楽しく交流しながら教養を高めましょう。

対象 市民 ※実費負担有
日時 2回(12月～3月)

9 NEW オトナな 男の趣味time



オトナ男子の人生に彩りを…“ちょっと気になる”体験を通して趣味の時間を豊かにしませんか?

対象 男性 年会費 2,000円 定員 10名
日時 3回(12月～3月)

10 塩川あやめ大学



様々な体験や移動学習などを通して交流を深めながら元気に活動しませんか? 男性大歓迎

対象 町民(65歳以上) 年会費 3,000円
定員 15名
日時 8回(5月～12月) 第3木曜
9:30～11:30

11 工場へ行ってみよう 探検ファクトリー



工場見学を通して企業の技術力、製造プロセスやサービスを見聞し企業への理解を深めましょう。

対象 市民 ※実費負担有 定員15名
日時 1回(10月)

12 塩川体育館一般開放 「ファミリースポーツタイム」



塩川体育館の無料開放日! 家族や友人と一緒にいい汗を流し交流を深めながら様々なスポーツを楽しみましょう。市スポーツ推進委員の指導有♪当日参加OKです!

対象 市民 参加費 無料
日時 9回(4月～3月) 第3土曜
18:30～20:00



1 堂島あやめ大学



こども園や生長会との交流の他に、ものづくり・移動研修・脳トレ運動など楽しく行い、交流を深めましょう。男性の方も大歓迎です。

対象 堂島地区の65歳以上男女
年会費 1,000円
日時 4月～3月(月1回程度)

2 堂島むつみ学級



一緒に趣味や楽しみを増やしませんか。ひとりでも入りやすい女性だけの学級です。講話会、移動研修、塩川3地区合同研修会、各種講座を楽しく学びながら交流を深めます。

対象 堂島地区の60歳以上女性
年会費 1,000円
日時 月1回程度(4月～2月)

3 俳句教室



季節の思い出に残った風景を五七五の俳句にして読んでみませんか。月1回の定例会と、年1回の姥堂地区公民館俳句教室との合同吟行があります。

対象 どなたでも **年会費** 2,000円
日時 通年、第3水曜、13:00～

4 盆栽教室



植物が好きな仲間と一緒に活動しませんか。年1回の移動研修。寄せ植え講習会を実施し、作品展示会では自慢の盆栽を展示します。

対象 どなたでも **年会費** 2,000円
日時 年5回程度

5 レディースサークル



移動研修や料理・手芸などを楽しみながら学び交流を深め、小学校との地域連携事業にも取り組んでいます。

対象 一般女性 **年会費** 1,000円
日時 月1回程度(4月～3月)

6 堂島ピンポン教室



ラリーを続けることを目標にした教室です。初心者大歓迎。ご自分のペースで楽しく健康増進を図りませんか。休憩時には教室生同士で楽しく語っています。

対象 どなたでも **年会費** 無料
日時 通年、基本は第2-4水曜、9:30～

7 ストレッチ運動教室



音楽に合わせて30分有酸素運動をした後に、ストレッチ運動を行います。全身の筋肉をバランスよく鍛え、心と体をリフレッシュしましょう。

対象 どなたでも **年会費** 3,000円程度
日時 5月～11月 火曜日(全12回)
午後6時45分～8時

8 手わっさクラブ



いろんな手芸に挑戦して、楽しく活動しましょう。作りたいものを手作りですることで技術も高まります。

対象 どなたでも **年会費** 500円
日時 6月～3月(月1回程度)

9 ゆったりハイキング



「花や野草を観察しながらゆっくり無理なく自然を楽しみながら健康づくりを行います。

対象 一般男女 ※実費負担あり
日時 9月

10 きらり多彩に!! つくる楽しさ発見



楽しみながら、お料理・ものづくりに挑戦します。

対象 一般男女 ※実費負担あり
日時 7月～3月[全3回]

11 奏筆体験教室



水彩絵の具を使い、奏筆独特な文字で描く、飾れる絵葉書を作ります。絵や文字が苦手な方ほど楽しくできる教室です。

対象 一般男女 ※実費負担あり
日時 6月～9月午前10時～正午[全2回]

12 ニュースポーツ交流! 堂島よるスポ★



子どもから高齢者まで誰もが楽しめるニュースポーツ。堂島小学校の体育館を夜利用して地域の親睦を図りましょう。

対象 堂島地区の方 **年会費** なし
日時 7月～11月 土曜日(全3回)

うばどう 姥堂地区公民館

〒969-3533 喜多方市塩川町新江木字橋本前田6-1
TEL 0241-27-4106 FAX 0241-27-4106
メール k.uba@city.kitakata.fukushima.jp

講座
受付
詳細

4月6日(月)より
申し込みはTELまたは[こちら](#)→
受付、内容、その他の講座など
詳細は広報、HPに掲載



1 ラジオ体操



一週間の初めに、運動不足解消・筋力アップ・気分転換のため一緒に体操しましょう！

対象 どなたでも
年会費 無料
日時 毎週月曜日 9:00～(4月～3月)

2 書道教室



正しく丁寧な文字を書くことを目指して基礎から学びます。希望者は昇段・昇級の受験もあります。

対象 小中学生(定員15名)
年会費 前期5,000円(他に書道誌代700円/月)
日時 第1・3土曜 9:30～(4月～3月)

3 姥堂あやめ大学



教養講座、移動学習、制作教室、塩川4地区交歓会など楽しく学びます。

対象 どなたでも(姥堂地区65歳以上)
年会費 1,500円
日時 月1回程度(5月～3月)

4 姥堂むつみ学級



教養講座、移動学習、塩川3地区研修会など女性だけの楽しい講座です

対象 どなたでも(姥堂地区60歳以上女性)
年会費 1,500円
日時 月1回程度(5月～3月)

5 太極拳ゆったり体操教室



足腰の弱い方、体力に自信のない方でも大丈夫。イスに座ってゆったりと。体力増進・免疫力アップ！フレイル予防も併せて実施。

対象 どなたでも(定員15名)
年会費 3,000円
日時 第1・3水曜 13:30～(5月～3月)

6 ～ひらめきタイム～ 脳トレ講座



テキスト学習、運動系、ものづくりなど生き生き脳トレに励みましょう！

対象 どなたでも(定員15名)
年会費 3,000円
日時 第1金曜 10:00～(5月～3月)

7 俳句教室



和気あいあいの雰囲気の中で定例会。他公民館と合同での吟行で交流も深めます。

対象 どなたでも
年会費 3,000円
日時 第2水曜 9:30～(5月～3月)

8 初めての クラフトバンド教室



クラフトバンドのカットから編み方まで基本から学習します。初心者の方、大歓迎！

対象 どなたでも(定員15名)
年会費 2,000円(実費負担あり)
日時 第3月曜 9:30～(5月～10月)

9 姿勢美ing ピラティス



ピラティスの要素を用い、体幹を鍛え健康維持。正しく美しい姿勢を手に入れましょう！

対象 女性(定員12名)
年会費 3,000円
日時 第4金曜 15:15～(5月～3月)

10 グラウンドゴルフ教室



青空の下、気軽にスポーツを親しみ運動不足解消と共に交流を深めましょう！

対象 どなたでも
年会費 2,000円
日時 第2・4土曜 9:00～(6月～11月)

11 イケおじ塾



料理・ものづくり・ファッション・アウトドア・歴史など新たな知識を習得し“イケおじ”を目指そう！

対象 男性(定員10名)
年会費 2,000円(実費負担有り)
日時 年4回程度

12 UBADO 美魔女への道



ものづくり・料理・健康などを学び、外観ばかりでなく心も美しい“美魔女”を目指す！

対象 女性(定員10名)
年会費 2,000円(実費負担有り)
日時 年4回程度



1 ちょこっとチャレンジ



気軽に公民館主催講座に参加できる体験型活動と交流・憩いの場として利用されるための楽しい講座を実施します。

対象 どなたでも
年会費 実費負担あり
日時 年3回程度

2 駒形墨絵教室



月1回の定例会を実施しています。作品は地区文化祭に出展。初心者でも気軽に取り組み、丁寧な指導が受けられます。

対象 どなたでも
年会費 5,000円(人数によって変わります)
日時 月1回程度(4月~12月)

3 フレッシュママ教室



リサイクル教室、料理、手芸教室等の実施。また年中行事を通して小学生と交流を行っています。

対象 女性
年会費 1,000円
日時 月1回程度(4月~3月)

4 こまがた太極拳教室



月2回の定例会の他、市で行われる大会や講習会にも積極的に参加しています。無理のない動きで、健康の維持・増進を目指します。

対象 どなたでも
年会費 6,000円(人数によって変わります)
日時 月2回程度

5 スポーツ健康教室



どなたでも気軽にできるニュースポーツ等の体験や健康講話会を通して健康づくり、仲間づくりを図ります。

対象 どなたでも
年会費 実費負担あり
日時 年4回程度(4月~3月)

6 住民講師によるイベントワークショップ



多様なスキルを持った地元住民の方を講師として、小学生や地域の方々に様々な情報の提供や体験活動を実施します。

対象 どなたでも
年会費 実費負担あり
日時 年7回程度(4月~3月)

7 野菜を利用した創作料理 ~野菜まるごとキッチン~



捨ててしまいがちな野菜の皮・葉の栄養価や免疫向上など効果を知り、環境に優しい調理方法・保存方法を学びます。

対象 どなたでも
年会費 実費負担あり
日時 年2回程度(4月~3月)

8 歩いて知ろう! ふるさと健康ウォーキング



地域住民の健康増進を図ると共に、ふるさとの自然について楽しく学習します。

対象 どなたでも
年会費 無料
日時 7月13日(月)

9 公民館de遊ぼう



小学生と地域の方々が一緒に楽しめる「eスポーツ」や「卓球」、こども園の園児等も楽しめる駒形グレンデでの雪山遊び等、楽しく学習します。

対象 どなたでも
年会費 実費負担あり
日時 年6回程度(4月~3月)

10 生涯学習推進特別事業 ~租税に関する講座~



老後の税にまつわる、相続税に関する講演会を開催します。

対象 どなたでも
年会費 無料
日時 6月22日(月)

11 人づくりの指針推進事業 ~舟森稲荷神社御田植祭 についての講演会~



地元で行われている田植神事「舟森稲荷神社御田植祭」に焦点を充てた講演会を開催します。

対象 どなたでも
年会費 無料
日時 6月24日(水)

12 地域連携事業 ~駒形健幸塾~



「健康づくりサポートチーム」と連携し、住民の健康意識向上を図る講座を開催します。

対象 どなたでも
年会費 実費負担あり
日時 年3回程度(4月~3月)



1 山都で遊び隊



季節の行事で遊ばしましょう。ハロウィンとクリスマス会を予定しています。



対象 小学生 **年会費** 実費負担あり
日時 10月・12月(全2回)

2 いきいき講座



教養講座・移動学習・体験講座など「いきいきとしたひととき」を過ごす活動を行います。

対象 60歳以上の山都町民(定員20名)
年会費 3,000円(実費負担あり)
日時 5月～12月(全7回)

3 山都で学び隊



会津内外の歴史・文化を座学や移動学習で学びます。

対象 市民(定員25名)
年会費 4,000円(実費負担あり)
日時 5月～12月(全6回)

4 ネイチャーくらぶ



ハイキングや登山など、自然体験を通じて思い出作りを応援する講座です。

対象 小学生以上 **会費** 実費負担あり
日時 8月(年1回)

**5 気軽に楽しく！
そば打ち体験講座**



初心者向けの講座で山都のそば打ちの基礎を学びます。9月から12月は経験者向けと初心者向けに分けて講座を行います。詳細は公民館だよりをご覧ください

対象 20歳以上市内外(定員10名)
年会費 毎回2,100円(実費負担あり)
日時 5月～8月 土曜日 全4回

6 脳活楽楽講座



「2つのことを同時に行い、脳を困らせる」など、楽しく！笑って！脳の活性化トレーニングを行います。

対象 山都町民(60歳以上)
年会費 無料
日時 5月～10月(13:30～15:00)

7 大人の遠足



町民同士の交流や知的的好奇心向上を目的とした移動学習です。

対象 山都町民
年会費 観覧料・昼食代等
日時 6月(年1回)

8 わくわくウクレレ教室



気軽に始められるウクレレ♪
基礎知識や技能を学び、思い思いの曲をみんなでも楽しく演奏します。初心者大歓迎！

対象 山都町民(定員10名)
年会費 無料
日時 5月～2月(月2回で全20回)
毎水曜日 10:00～11:30

9 ピアノを弾きましょう



多目的ホールのピアノを開放します。演奏や練習など自由にお使いください。詳細は毎月の公民館だよりでお知らせします。

対象 山都町民
費用 無料
日時 年間を通して

**10 《人づくり指針推進事業》
ふるさと山都の料理教室**



郷土の季節の食材を使って手作りの料理を楽しみながらふるさとの良さを発見します。

対象 山都町民(成人)
参加費 食材代実費
開催日 11月予定

**11 《地域連携事業》
おらほの楽校**



文化交流を目的とした講演会を開催します。ワークショップも開催予定です。

対象 市内外
開催日 年1回

**12 《生涯学習推進特別事業》
ほっこり奏筆**



筆文字と水彩画の組合せを楽しく描く！初めてでもとっても素敵な作品が出来ます

対象 山都町民(成人)
年会費 実費負担
日時 6月～11月(全4回)

たかさと 高郷公民館

〒969-4301 喜多方市高郷町上郷字天神後戊417
TEL 0241-44-2263 FAX 0241-44-2288
メール t_koumin@city.kitakata.fukushima.jp

講座 申し込みはTEL
受付 またはこちら➡

詳細 受付、内容など詳細は
広報、HPに掲載。



1 たかさと チャレンジスクール



地域資源や人材活用しスポーツや自然体験、工作などにチャレンジします。

対象 小学生 年会費 実費負担有り
日時 (5月~12月)第2土曜、9:30~11:30

2 高郷いきがい学級



教養講座、軽スポーツ、移動学習など幅広い高齢者のいきがい学習を目指します。

対象 60歳以上 年会費 実費負担有り
日時 (5月~12月)第4火曜、10:00~12:00

3 NEW 試して!! からだ作り教室



運動を通して身体作りと町民の親睦を図るための教室。やったことのないスポーツを体験し、趣味づくりの場になります。

対象 どなたでも 年会費 無料
日時 12月~3月(年2回)

4 ヨガ教室



ヨガのポーズと呼吸法で、日頃あまり使わない筋肉をほぐしていきます。ゆっくりとヨガに慣れ親しんでいくので、体力に自信のない方でも安心して参加できます。

対象 どなたでも 年会費 3,000円
日時 (5月~10月)第1・第3木曜
19:00~20:00

5 エアロビクス教室



リズムに合わせて楽しく体を動かし、日頃の運動不足を解消しながら体力づくりを目指します。

対象 どなたでも 年会費 3,000円
日時 (5月~10月)第2・第4水曜
19:00~20:00

6 ものづくり教室



手作り体験で技術を習い、作り上げる楽しさと親睦を深めながら活動する教室です。

対象 どなたでも 年会費 実費負担有り
日時 2回開催予定(10月~3月)

7 こども応援塾



夏休み・冬休みの期間を利用して宿題や自由研究などを行う場として地域の人材を活用し、実施します。

対象 小・中学生 年会費 実費負担有り
日時 7月・12月

8 《生涯学習特別事業》 大人の社会科見学



歴史・文化施設等を見学し、教養を深める移動教室です。

対象 どなたでも(20歳以上)
年会費 実費負担有り
日時 11月を予定

9 健康卓球教室



卓球を通して体力づくり、動くボールに対応することによる脳の活性化、認知症の予防を図ります。

対象 どなたでも 年会費 無料
日時 4月~3月毎週金曜
10:00~11:30

10 NEW 歌ってスタジオ♪



カラオケは心肺機能の向上や認知症予防の一環としても取り入れられるため、楽しく続けられる健康法として心も身体もリフレッシュして頂きます。

対象 どなたでも 年会費 無料
日時 5月~3月第1,第3木曜、13:30~15:00

11 健康ハイキング



自然に親しみながらハイキングを通して健康増進を図ります。

対象 どなたでも
年会費 実費負担有り
日時 6月を予定

12 《人づくり指針特別事業》 地域の歴史講座



高郷町内の歴史を学ぶ講演会を開催します。

対象 どなたでも
年会費 実費負担有り
日時 10月を予定