

うばどう

地区公民館だより



令和8年5月1日

第201号

発行 姥堂地区公民館

TEL/FAX 27-4106

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



5月から姥公講座スタートです!

ここで好奇心を活性化!

あやめ大学&むつみ学級

27日(水) 9:00~16:30

5月は移動学習です!

「広重・歌麿 大浮世絵展」観覧

月替わりの科目で捻る頭の心地よさ

脳トシ講座

8日(金) 10:00~11:30

【講師】萩原孝先生(国語系)

牧野至公先生(科学工作系)

蓮沼純子先生(シナプソロジー)

↑ 確かな筋力UP ↑

お医者さんにもほめられる!

太極拳ゆったり体操

13日(水) 13:30~15:00

*5月は都合により1回です。

【講師】佐々木洋子先生

【持ち物】上履き・タオル・飲み物

満員御礼

詠めば豊かな時流る

俳句教室

13日(水) 9:30~11:00

【講師】武藤夫美子先生

*毎月5句提出し全員で吟味します。

美しい字は一生の宝!小中学生のための

書道教室

9・23日(土) 9:30~11:30

【講師】萩原孝先生

【持ち物】習字道具・練習用紙

*希望者は昇級昇段にも挑戦できます。

目指せイケおじ!

イケおじ塾

6月22日(月) 9:00~16:00

6月はレンゲ沼・中瀬沼を歩きます。

7月は慶山焼で蕎麦猪口を作り
イケおじ度をぐんぐん上げていくのです!

ものづくりの決定版!!

初めての

クラフトバンド教室

18日(月) 9:30~11:30

【講師】東條真理先生

【持ち物】ハサミ・メジャー

筆記用具

*「花結び」でコースターを作ります。

青空のもと、健康づくりと
リフレッシュツールに

グラウンドゴルフ教室

6月13・27日(土) 9:00~11:00

*第4土曜は自主練習です。

正しい姿勢はすべてを制す!
さあ始めよう!

姿勢美ingピラティス

22日(金) 15:15~16:30

【講師】木村芳美先生

【持ち物】ヨガマット・タオル・

飲み物

♪この薫る風にひらけよ
それ! 1・2・3 ♪

ラジオ体操

毎週月曜日 9:00~

うんどう不足の解消に!

バランスとって体幹強化!

どんな天気でもやりますよ!

うんどうと情報交換と安否確認!

今年は俳句を
始めてみようと思うよ!

いいわね!



喜多方市防犯協会姥堂支部 防犯ベル 寄贈

喜多方市防犯協会姥堂支部は、姥堂小学校の
新一年生4名に「防犯ベル」を寄贈しました。
地域のみなさんも引き続き登下校や放課後の
子どもたちの見守りをお願いいたします。



渡部支部長より須佐校長へ



健康ハイキング

with イケおじ塾

新緑を愛でながらマイナスイオンをたっぷり浴
びて裏磐梯を散策しましょう！レンゲ沼・中瀬
沼探勝路をゆっくり歩きます。

- 【日 時】 6月22日(月) 9:00~16:00
- 【案内人】 荒井 勇 氏
- 【対 象】 どなたでも (with イケおじ塾)
- 【参加費】 2000 円
- 【募集人数】 8名
- 【集合場所】 姥堂地区公民館

堂島地区公民館 講座生募集

ストレッチ運動教室

期間 5月~12月 第2・4火曜日(全12回)

午後6時45分~午後8時

対象 どなたでも 年会費 3,000 円

持ち物 汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)、
室内シューズ、ヨガマット(ある方)

定員 10名(先着順)

リズムカルな音楽に合わせて約30分の有酸素運動の
あとストレッチ運動を行います。筋肉や関節の隅々まで
伸ばして、心もスッキリ整いますよ！

初回
5/26(金)
18:45~

お問い合わせ・お申し込みは堂島地区公民館 ☎ 27-2362 へ

ワイワイ英語塾

期間 5月~3月 土曜日(全20回)

午前9時30分~11時

対象 小学3~6年生 年会費 1,000 円

持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給用)

定員 25名(先着順)

基礎や簡単な英会話を楽しみながら学べます。
※4月上旬に学校を通して配布した申込書で
お申し込みください。(堂島公民館にあります)

初回
5/30(金)
9:30~

5月&6月上旬の姥公予定

月	日	講座名	時間	備考
5月	8日(金)	脳トレ教室	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
	13日(水)	俳句教室	9:30~	開講式
	〃	太極拳ゆったり体操	13:30~	開講式
	15日(金)	ようさいくらぶ(自主サークル)	10:00~	
	18日(月)	クラフトバンド教室	9:30~	開講式
	22日(金)	姿勢美 ing ピラティス	15:15~	開講式
	23日(土)	書道教室	9:30~	
	27日(水)	あやめ大学&むつみ学級	9:00~	移動学習
6月	3日(水)	太極拳ゆったり体操	13:30~	
	10日(水)	俳句教室	9:30~	

「塩川公民館」施設利用申請について

令和8年4月から、塩川公民館の施
設利用申請は利用日の6カ月前から
できるようになりました。

また、土・日・祝祭日の夜間利用
(17:00~22:00)につきましては、
管理運営上1カ月前までの申請受付
となりますので、よろしくお祈いします。

お問い合わせ
☎ 27-4174



●編集後記~ヨシエのつぶやき●

待ち遠しかった桜の花もあつという間に葉桜
に…春から初夏へと移ろう季節になりました。
新年度の慌ただしさも少し落ち着き、地
域の暮らしもゆるやかに動き出しています。
さて、公民館では、世代を超えた交流や学び
の場づくりを大切に様々な講座や催しを行っ
ています。ぜひお気軽に足をお運びいただ
き、身近な出会いや発見を楽しんで頂けま
したら幸いです。

姥堂地区運動会については、次号にて
詳しくお知らせいたします。

