

ねっとワーク・いわき

～ 公 民 館 活 動 情 報 ～

弘前市立中央公民館岩木館 発行

弘前市大字賀田一丁目18-3

TEL.82-3214 Fax.82-3426

あけましておめでとうございます

昨年中は、公民館活動に関しましてご理解とご協力、ご支援をいただき、心から御礼申し上げます。今年も皆様のご理解とご支援を賜りながら、より良い公民館活動に努めて参りますのでよろしくお願い申し上げます。

中央公民館岩木館職員一同

参加者募集



【大人のまなびば】 **心も体もリラックス 太極拳 ～入門編～**

【と き】 1月 30 日(木)
2月 26 日(水)
10:00～11:45

【会 場】 中央公民館岩木館 2階大ホール
【講 師】 黒石市武術太極拳連盟 小林 明子さん
【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット
(レジャーシート、バスタオルなどでも可)
* 詳細は別紙の募集チラシをご覧ください。



【ふるさと青少年教育事業】

一緒につくろう！おかずパン

【と き】 2月 1 日(土)
10:00～12:00

【会 場】 中央公民館岩木館 調理実習室
【講 師】 成田 真由美さん
【参加費】 1人 300円 (材料代)
【持ち物】 エプロン、三角巾
* 詳細は別紙の募集チラシをご覧ください。



御礼

2024



岩木文化祭

11月23日(土)、24日(日) 岩木文化祭を開催しました。歌やダンス、演奏などの芸能発表や日頃の活動成果を発表する作品展示、どれも素晴らしいものばかりでした。各種体験コーナーでは講師の指導を受け貴重な体験となったのではないかと思います。たくさんの方にご来場いただき無事に終了できたことをスタッフ一同、大変うれしく思っています。ありがとうございました。

岩木文化祭運営委員会



1月子育てサロン 岩木ぴよぴよひろば

★23日(木)「ヨガ&有酸素運動」

申し込み不要です。当日、会場にお越しください。

【講師】三上 清美さん

【会場】中央公民館岩木館大和室

【時間】10:00～11:45

ヨガは10:15～11:15です。

※ヨガの後はおやつタイム(おやつは持参)

絵本の読み聞かせがあります。

【対象】乳幼児の親子

【持ち物】汗拭きタオル、飲み物、バスタオル

子どものおやつ

動きやすい服装でお越しください。

参加
無料



【お問い合わせ先】中央公民館岩木館 TEL82-3214

筋力向上トレーニング教室

椅子に座ってできる簡単なストレッチ&筋トレを行う運動教室です。無理なく身体を動かして健康保持に努めましょう。

《1月の開催日》13:00～14:00

① 7日(火) ② 14日(火)

③ 21日(火) ④ 28日(火)

参加
無料



【会場】中央公民館岩木館

【講師】整骨院 接骨院の柔道整復師

【対象】65歳以上の方

【持ち物】汗拭きタオル、飲み物、マスク(推奨)

【お問い合わせ先】

弘前市介護福祉課 自立支援係 TEL 40-7072

鳴海要記念陶房館

※開館時間:9:00～16:00 休館日:火曜日

◆ みんなで作る簡単 着物リメイク

【とき】1月8日(水)・9日(木)

10:00～15:00

【講師】佐藤 ちづ子さん

【料金】2200円(参加費)+ランチ・ドリンク代

【定員】8名(要予約)

【持ち物】布、ミシン他

詳細はお電話でお問い合わせください。

◆ 青柳省吾の縄文切り絵ワークショップ

～土偶や土器を切り絵でつくろう!～

【とき】1月11日(土)～13日(月・祝)

10:00～15:00 随時受付

【料金】モバイル 2300円(ドリンク付)

所要時間 90分～120分

フレーム 1500円(ドリンク付)

所要時間 30分～60分

◆ こぎん刺し体験と小物販売 随時受付

【とき】1月12日(日)・26日(日)10:00～15:00

【主催】岩木かちやらず会

◆ つまみ細工でつくる「マーガレット」

【とき】1月18日(土)・19日(日)

10:00～13:00

【講師】NATSUKO MIYAKOSHI

【定員】10名(要予約)

【料金】3800円(お菓子・ドリンク付)

◆ 「竹村松博 彫刻小品展」

【とき】1月22日(水)～2月2日(日)

9:00～16:00

休館日:1月28日(火)

【内容】日展会友 木彫刻の展示

◆ 絵本作家ささやすゆきの

イラストワークショップ

1月のお題は「節句」です。予約制・画材持参

【とき】1月11日(土)・25日(土)

各日 13:00～15:00

【参加料】1800円(ドリンク付)

【お問い合わせ先】鳴海要記念陶房館 TEL.82-2902

※ホームページ・フェイスブックあります。

集いの場 かだんルン♪

【会場】パインハウス岩木

【日時】1月8日(水)・22日(水)

13:30～14:30

【持ち物】汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

【内容】玄米ダンベル体操・音楽に合わせて

ストレッチ・座談会等

参加
無料



【参加にあたり留意いただきたい点】

・参加時はマスク着用、手洗い等の感染対策にご協力をお願いします。

・体調や体温等を記録させていただきます。

※感染症感染拡大状況によっては中止または変更して開催する場合があります。ご了承ください。

【お問い合わせ先】

弘前市西部地域包括支援センター TEL.82-1516

記事の募集をしています!

活動記事や事業写真など
気軽にお寄せください。



締切は
毎月 10 日です

☆中央公民館岩木館ホームページ
にバックナンバー掲載中

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp>

