

ねっとワーク・いわき

～ 公 民 館 活 動 情 報 ～

2026 年 1 月 (第 210 号月刊)

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

【大人のまなびば】「からだにやさしい太極拳」～もういちど入門編～



参
加
者
募
集

太極拳が初めての方の参加也大歓迎です。ゆったりとした音楽に包まれながら体を動かし心地良い時間を過ごしましょう。

【日 時】

2 月 5 日 (木)

2 月 19 日 (木)

13 : 30 ~ 15 : 30

【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。

御 礼

2025

岩 木 文 化 祭

11 月 22 日 (土)、23 日 (日) 岩木文化祭を開催しました。歌や舞踊、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など素晴らしいものばかりでした。

各体験コーナーでは講師の指導に耳を傾け、制作や体験を楽しんでいました。

たくさんの方々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、大変嬉しく思っています。

ありがとうございました。

岩木文化祭運営委員会



事 業 報 告

10/31

(金)

【大人のまなびば】「秋を彩る寄せ植えづくり」

秋から冬にかけて楽しめる寄せ植え講座を開催しました。

講師はグリーンコーディネーターの櫻庭るみ子さんです。

会場はかわいらしい装飾とたくさんの花材に囲まれ、講師の優しく親しみのあるご指導に終始、和やかな講座となりました。



22日(木) かわいい味噌玉づくり

★2本立てで行います。

① いつでもカンタン手軽に飲める！まるでスイーツな見た目の味噌玉（2個）をつくります♡

※味噌玉（2個）はお持ち帰りです。

② 「腸活から生まれる嬉しい効果」のお話

【時間】10:00～11:45

※味噌玉づくり、腸活のお話は10:15～11:15

【会場】中央公民館岩木館1階大和室

【講師】発酵美人A級インストラクター

小田桐 梢さん

【対象】乳幼児の親子5組

【材料費】500円（当日、集めます）

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク

子どものおやつ、飲み物

※申し込み締め切り：1月15日（木）

事前申込み
してね！



【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

《1月の開催日》13:00～14:00

・ 6日（火） ・ 13日（火）

・ 20日（火） ・ 27日（火）

【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）

参加
無料

【お問い合わせ先】弘前市介護福祉課 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（火曜日が休日の場合 翌平日）

◆ つまみ細工で作る蘭一輪

【講師】NATSUKO MIYAKOSHI さん

【日時】1月17日（土）、18日（日）

10:00～13:00

【定員】各日10名（要予約）

【参加費】4,950円（ケーキセット付）

【内容】日本の伝統技術「つまみ細工」の技法で蘭の花一輪を制作します。初めての方も大歓迎です。

同人流転によるパキスタン、カラコルムヒマラヤ、チョゴリザ峰7665mの遠征報告写真展

◆ 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「ねこ」です。

【日時】1月10日（土）・24日（土）

各日13:00～15:00（予約制）

【参加料】2,000円（ドリンク付）

【持ち物】画材

《年末年始休館・臨時休館のお知らせ》

・ 年末年始休館：12月29日（月）～2026年1月3日（土）

・ 施設メンテナンス：1月4日（日）～8日（木）

◆ ヒマラヤ・チョゴリザ峰7665m遠征写真展

【出展者】山岳同人流転

【日時】1月24日（土）～2月1日（日）

9:00～16:00（最終日は15:00）

休館日：1月27日（火）

【内容】2025年6月14日～8月4日、山岳

【お問い合わせ先】鳴海要記念陶房館 Tel. 82-2902

※Instagram・フェイブックあります。

集いの場 かだるんるん♪

【会場】パインハウス岩木

【日時】1月14日（水）・28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/iwakikan/>

