

若宮公民館主催講座



「笑いヨガで
スツキリ元気」

11/15,29(日)10:30~12:00

1階集会室

笑いヨガ&ヨガインストラクター栗原康子

若宮公民館 主催講座

男の
料理

からだ想いの 養生スープ

体にやさしく、
心も体も
温まる一杯に

工夫を重ねてきた
講師こだわりのスープは、
食材を
「切って 炒めて 煮る」だけ！
我が家で作って
日々の食卓に役立てよう！



募集

9名

11/18 水 10:00~13:00

講師

スープ愛好家

まさし

齋藤 匡史 さん

食材の力を引き出すスープ作りを日々研究。
体にやさしいスープの魅力をお伝えします。



お料理
初心者の方
大歓迎！



定員 9人

対象 男性

材料費 1000円

会場 若宮公民館
2階 調理実習室

学べる内容

お出汁の取り方



基本のだしの取り方を学び、
スープのうま味を
引き出します。

食材の選び方・
保存のポイント



体にやさしい食材選びと、
無理なく続けられる
保存方法を学びます。

日々の食事で
元気になるヒント



保存方法や、味を変えて
食べる工夫など、毎日の
食事に役立つコツを
お伝えします。

持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ）・ふきん・筆記用具

若宮公民館主催講座

季節を彩る アレンジフラワー講座

クリスマスリースとお正月しめ縄飾り



日時



11月26日(木) 10:00~12:00

12月 3 日(木) 10:00~12:00

場所



若宮公民館
2階 研修室

講師



ハンドメイド作家
Tomo&Non

内容



- 🌸 2日間講座
- 🌸 両作品持ち帰り
- 🌸 材料費 **3,500円**

男性参加も
大歓迎

長く楽しめる
アーティシカルフラワーを
使います

写真はイメージです

若宮公民館主催講座

知って、見て、考えよう!

誰かに 話したくなる ごみ問題

ごみのゆくえや
分別の大切さを
一緒に学ぼう!



クリーンセンターの見学・座学と
プラスチック分別施設を見学します!

募集人数 **16**名

日時 **11/27** 金
9:10~13:00

場所 若宮公民館 集会室



クリーンセンター見学



プラスチック分別施設見学

こんなことがわかります!

- ✓ **ごみ**はどのように処理されるの?
- ✓ なぜ分別が必要なの?
- ✓ 私たちにできることは?

見て、聞いて、体験して、

ごみ問題を身近に感じましょう!



みんなで
いっしょに考えよう!

若宮公民館主催講座

紙で作る名画

2026
12.6 sun
13:30~

15:30

ペーパーアーティスト

tete

講師

部屋 2階 研修室

費用 700円

定員 10名

(中学生から申し込みます)

「北斎の 大波」アート



北斎の
神奈川沖浪裏を
ポストカードサイズに
とじこめる!

作って飾ろう クリスマスバルーン

(手作りの
バルーンで
楽しいクリスマスを
迎えませんか?)

つくる楽しい!
かざるうれしい!
みんなの笑顔が
クリスマスを
もっと特別に!



日時

12月20日(日) 13:00~15:00

世界にひとつだけの
クリスマスバルーンを
作って、おうちに飾りましょう!



対象

小学生から大人の方まで
(小学生は保護者同伴でご参加ください)



参加費

1,000円



定員

10人



講師

バルーン大好き 堀 ちひろ

若宮公民館主催講座

初めての HipHopダンス 講座



日時

1月10日(日)
13:00~14:30

対象

対象 小中学生

定員

定員 20名

講師

講師 ダンススクール講師
井谷 美紀

若宮公民館主催講座



新春演芸「ちんどん屋と初笑い」

日時 令和9年 1月14日(木)

開場 13:30 開演 14:00 終演 15:00 (予定)

会場・人数 若宮公民館 1階 集会室 40名

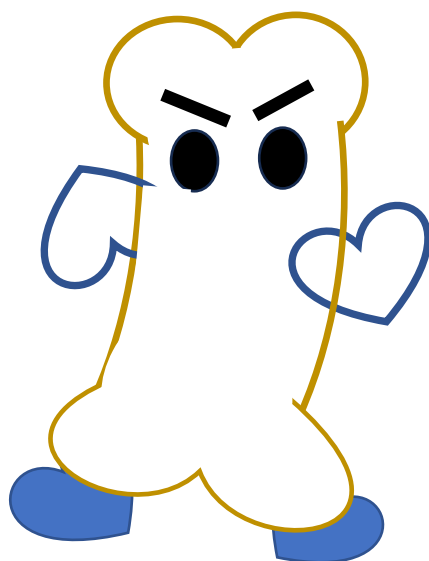
講師 ちんどん のまど舎

太鼓 紺野しょうけい アコーディオン ほりごめみほ

若宮公民館 秋冬主催講座

骨密度、測って学ぶ骨強化

年齢や性別を問わず進行する
骨量の低下について、骨密度測定を行い、
骨密度を維持するために有効な食材や
運動について学び、骨粗しょう症の
予防と健康維持に努めましょう。



日 時 2027年 1月19日（火曜日）
午前10時～12時
講習会場 若宮公民館 2階 研修室

若宮公民館主催講座

冬を彩る 立体折り紙

～椿と水仙～

冬の花「椿」と「水仙」を
折り紙で作る講座です。

季節を感じながら楽しく制作し、
完成作品はお持ち帰り頂き
そのまま飾れます。

初心者の方も大歓迎です。

講師

おりがみ愛好家
岩嶋玲子

日時

2月3日(水)
13:30～15:00

2月17日(水)
13:30～15:00

材料費 500円

会場 若宮公民館
2階 研修室



写真はイメージです