みやざきこうみんかんこうざ

宮崎公民館講座

令和８年度　１０月号

お申込は　６９-５１２３

① 体に優しい健康食講座～おから料理で栄養満点～ 【定員 10名】

【開 催 日】　10月22日(木曜日)　10:00～12:00

【内　　容】　身近で栄養価の高い「おから」を使ってハンバーグなどを作ります。
体に優しく手軽にできる「おから」メニューを一緒に作ってみませんか。

【講　　師】　伊藤　優子　氏

【場　　所】　宮崎福祉センター　栄養指導室

【参 加 費】　1,200 円(材料代ほか)

【もちもの】　エプロン、三角巾



② 歴史講座～古代加美郡の人はどこからきたか？～ 【定員30名】 中止になりました

【開 催 日】　11月18日(水曜日) 10:00～11:30

【内　　容】　古代の対外関係や末期古墳(一部に前方後円墳含む後半)についての最新の研究を参考に古代加美郡の[illegible]察します。

講師の都合により
中止となりました

【講　　師】　後藤　荘悦　氏

【場　　所】　宮崎公民館　創作研修室

【参 加 費】　300 円 (資料代ほか)





③ あんぜん・あんしん・かんたん「じんせい体操」講座　【定員30名】 申込順

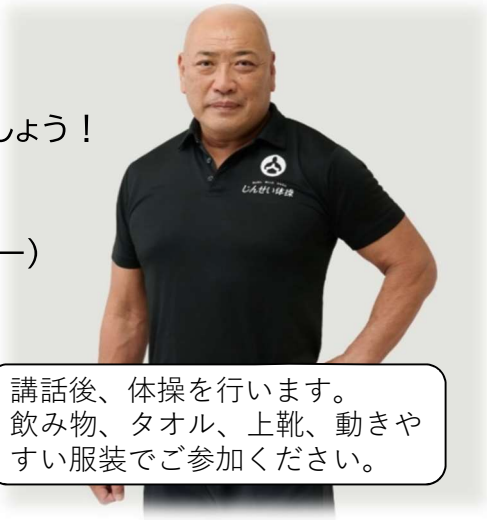
【開 催 日】　11月23日(月・祝)10:30～

【内　　容】　健康寿命を延ばしていつまでも幸せな人生を。
人生後半を寝たきりや介護で過ごさないために
じんせい体操で100年元気な体づくりをはじめましょう！

【講　　師】　新崎　人生　氏(プロレスラー、
じんせい体操スタジオ代表トレーナー)

【場　　所】　宮崎福祉センター　ほんわかん(大ホール)

【参 加 費】　200円(高校生以下無料)
親子でのご参加もお待ちしております！



講話後、体操を行います。
飲み物、タオル、上靴、動きやすい服装でご参加ください。

④　歴史散歩 白石市～伊達政宗と真田幸村の絆～ 【定員　25名】 定員になりました

【開 催 日】　11月26日(木曜日) 8:30～17:00 (8時 20 分宮崎公民館集合)

【内　　容】　戦国の雄、真田幸村の子ども達を片倉小十郎が密かに匿い、育てた義理と絆の舞台！
一国一城ルールの江戸時代、徳川幕府から「特例で存続」を許された奇跡の城を
ご案内します。

【行　　程】　宮崎公民館→懐かし資料館 人形の蔵→やまぶき亭(昼食)→白石城　城内施設見学→
おもしろいし市場(名産品)→宮崎公民館着

【場　　所】　宮城県白石市

【参 加 費】　1，200 円(入館料、保険等)+1,300円(昼食代)
※うーめん定食焼魚付

【そ の 他】　白石城へは駐車場より登坂の徒歩移動があるほか、
天守閣内は階段があるため動きやすい服装、
履きなれた靴でご参加ください。



⑤　自分で作る正月飾り～松飾りの歴史と飾りのマナー～ 【定員10 名】 申込順

【開 催 日】　12月3日(木曜日)　10:00～11:30

【内　　容】　お正月に神様を迎える松飾りの由来や縁起の良い
飾り方のマナーをわかりやすく学びます。
オリジナルの松飾りを手作りして素敵な新年を
迎えましょう。

【講　　師】　池田　胞夫　氏

【場　　所】　宮崎公民館　創作研修室

【参 加 費】　700円(材料費等)

【もちもの】　剪定はさみ・持ち帰り用袋



申込方法 how to apply

講座の受付は 10 月5日(月曜日)8:30 から、下記の電話番号までお申し込みください。

宮崎公民館　69－5123　(受付時間：平日午前8時30 分～午後 5 時)

※電話受付の際に氏名・性別・年齢・住所・電話番号をお伺いし、受付完了となります。受付後の案内文書はお送りしませんのでご了承ください。※講座の様子を写真で記録します。写真は町の広報等で使用する場合がありますのであらかじめご了承ください。※参加費は釣銭のないようにご用意願います