

令和8年度

女性活躍推進委員会企画講座

飾り巻き寿司

講師 マスターインストラクター
佐藤 久子 先生

秋の絵柄のかわいい巻き寿司作りをします。
季節を感じる彩の食卓で、食事を楽しみましょう！

日時 令和8年9月10日（木）午後1時30分開始
材料費 2,100円（当日徴収）
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、ラップ、ジッパー付保存袋(M)
定員 20名



申込締切 9月3日（木）

和紙ちぎり絵

講師 浜津 さとみ 先生

美しく染められた日本伝統の和紙を指先でちぎり、描くように貼って作るちぎり絵です。
絵心に自信がない方も楽しく、素敵に仕上がります。指先を使うので脳トレにもなります！

日時 令和8年9月24日（木）午後1時30分開始
材料費 1,100円（当日徴収）
持ち物 筆記用具、おしぼり
定員 20名



申込締切 9月17日（木）

スレングスワークアウト

講師 パーソナルトレーナー
野崎 章子 先生

全員参加型の安全で無理のない運動です。
筋力維持トレーニングを通して動ける体の基盤を骨から作りましょう！

日時 令和8年10月8日（木）午後1時30分開始
持ち物 室内シューズ、運動しやすい服装、タオル、水分
定員 20名



申込締切 10月1日（木）

< 講座概要 >

会場 シルバー人材センター 多目的ホール
受講対象 福島市シルバー人材センター女性会員
※会員でない女性のお友だちも一緒に参加できるので、ぜひお誘いください（1名限定）。
受講料 無料（材料費等自己負担。当日徴収します。）
申込方法 受講希望の方は電話にてお申し込みください。
非会員のお友だちがいる方はお申し出ください。
申込多数の場合は抽選とさせていただきます。
電話：024-531-2511

今年度はまだ会員になっていない方の参加もできます。ぜひお誘いください！
裏面には特別企画のご案内があります！



女性活躍推進委員会企画講座

特別企画!

【幸齢者のためのフラネタリウムと落語鑑賞】

日時 令和8年10月5日(月) 15:00~16:45

1部 15:00~ 落語鑑賞(14:40入場開始)

2部 16:00~ フラネタリウム鑑賞

場所 こむこむ(4階) ※お車の場合は近隣の駐車場をご利用ください
福島市早稲町1-1 (NHK福島放送局の隣り)

定員 会員50名(男性会員もOK!)

落語家 (現在調整中)

申込 センター事務局まで電話でお申し込みください

(参加希望多数の場合は抽選とさせていただきます)

参加費 無料(千ヶツ購入不要。当日は直接4階にお越しください。)

※一般の方も参加できます。ご家族、ご友人、お孫さんをお誘いください。

ただし、一般の方は有料となります。

当日、こむこむ1階インフォメーションで千ヶツを購入してから
4階へお越しください。

(一般:300円、高・大学生:200円、子ども:100円)

申込締切9月28日(月)



【福島競馬場バックヤードツアー!】

日時 令和8年10月22日(木) 13:30~15:00

場所 JRA福島競馬場

定員 会員30名(男性会員、一般の方(会員1名につき1名)もOK!)

※昨年参加された方はお申し込みできません

申込 センター事務局まで電話でお申し込みください

(参加希望多数の場合は抽選とさせていただきます)

持ち物 歩きやすい靴・服装、飲み物、雨予報時は傘やカッパ

案内 JRA福島競馬場職員 参加費 無料

【予定行程】 13:30事務所前北門集合 → 地下貯水槽 → パドック
→ 内馬場 → タスキコース → 検量室 → 特別観覧室 → 馬頭観音 ほか



※約1時間半のツアーで、
徒歩での移動になります。
※馬券の買い方や予想等に
関する講座はありません。

申込締切 10月15日(木)