公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
小中野	公民館活動教室	11月13日	（金）	教養	こなかの元気UP教室「南部弁」	おもしろ南部弁	10:00　ー　12:00	2:00	柾谷　伸夫		20
小中野	女性学級	11月20日	（金）	料理	菓子作り教室	レモンパイを作ろう	9:30　ー　12:30	3:00	新井山　成雄		12
小中野	高齢者教室	11月19日	（木）	健康	いきいきライフ講座「体操」	毎日を楽にするやさしいロコモ体操	13:30　ー　15:30	2:00	関下　和彦		20
小中野	市民学校	11月10日	（火）	料理	ヘルシースイーツ教室	季節のフルーツジャムとお豆腐入りチーズケーキ作り	10:00　ー　12:00	2:00	スイーツ工房なおママ		16
小中野	市民学校	11月20日	（金）	健康	エクササイズ	ストレッチ＆ズンバゴールド	10:00　ー　12:00	2:00	伊原　真寿美		20
小中野	家庭教育学級	11月27日	（金）	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00　ー　12:00	2:00	NPO法人はちのへ未来ネット		40
白銀	公民館活動教室	11月11日	（水）	健康	代謝アップ運動教室	代謝を上げて免疫力を高めよう！	10:00　ー　12:00	2:00	エスプロモ（株）		15
白銀	公民館活動教室	11月18日	（水）	健康	代謝アップ運動教室	代謝を上げて免疫力を高めよう！	10:00　ー　12:00	2:00	エスプロモ（株）		15
白銀	女性学級	11月10日	（火）	手工芸	編物教室	お花の円座マット作り	9:00　ー　12:00	3:00	木村　まゆみ		6
白銀	女性学級	11月17日	（火）	手工芸	編物教室	お花の円座マット作り	9:00　ー　12:00	3:00	木村　まゆみ		6
白銀	女性学級	11月24日	（火）	手工芸	編物教室	お花の円座マット作り	9:00　ー　12:00	3:00	木村　まゆみ		6
白銀	高齢者教室	11月12日	（木）	音楽	浜通り高齢者教室【閉講式】(白銀公民館)	閉講式・ミュージックベルのスペシャルコンサート	10:00　ー　12:00	2:00	Fine 畠山　順子　他2名	白銀公民館・湊公民館・鮫公民館と共催／細井　千枝子・三浦　るみ子	15
白銀	市民学校	11月13日	（金）	健康	★夜の講座シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00　ー　20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	11月27日	（金）	健康	★夜の講座シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00　ー　20:00	1:00	CHIE		15
鮫	公民館活動教室	11月17日	（火）	健康	健康体操教室	チェアエクササイズ＆タオルストレッチ	10:00　ー　12:00	2:00	武部　貴子		10
鮫	女性学級	11月4日	（水）	健康	ヘッドマッサージ教室	美髪＆お顔のたるみ改善	13:00　ー　15:00	2:00	（株）アルソアデフィ 小田桐　瑞恵		10
鮫	女性学級	11月19日	（木）	料理	料理教室	プロから中華料理のコツを学ぼう	9:30　ー　12:30	3:00	八戸プラザホテル 須田　忠幸		16
鮫	高齢者教室	11月12日	（木）	音楽	浜通り高齢者教室【閉講式】(白銀公民館)	閉講式・ミュージックベルのスペシャルコンサート	10:00　ー　12:00	2:00	Fine 畠山　順子　他2名	白銀公民館・湊公民館・鮫公民館と共催／細井千枝子・三浦るみ子	15
鮫	市民学校	11月2日	（月）	スポーツ	ボッチャ教室	子どもから大人までボッチャを楽しもう	13:30　ー　15:30	2:00	青森県立八戸高等支援学校	家庭教育学級と共催	10
鮫	市民学校	11月6日	（金）	健康	歩き方教室	体のためになる歩き方	10:00　ー　12:00	2:00	丸岡　信子		20
鮫	市民学校	11月27日	（金）	健康	歩き方教室	体のためになる歩き方	10:00　ー　12:00	2:00	丸岡　信子		20

公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
鮫	市民学校	11月25日	（水）	健康	フレイル予防教室	筋肉をつけてフレイル予防	10:00　ー　12:00	2:00	関下　和彦		20
鮫	家庭教育学級	11月2日	（月）	家庭教育	ボッチャ教室	子どもから大人までボッチャを楽しもう	13:30　ー　15:30	2:00	青森県立 八戸高等支援学校	市民学校と共催	10
鮫	市民IT講習会	11月11日	（水）	ICT	スマホ初級教室	基本操作とスマホ決済のやり方	10:00　ー　12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		8
鮫	市民IT講習会	11月12日	（木）	ICT	スマホ初級教室	基本操作とスマホ決済のやり方	10:00　ー　12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		8
鮫	市民IT講習会	11月13日	（金）	ICT	スマホ初級教室	基本操作とスマホ決済のやり方	10:00　ー　12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		8
上長	女性学級	11月26日	（木）	料理	料理教室	クリスマス料理を学ぼう	10:00　ー　13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田　忠幸		12
上長	高齢者教室	11月11日	（水）	その他	「ゆう遊教室」 上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市児童科学館 副館長　澤田　公悦	市民学校と共催	20
上長	高齢者教室	11月18日	（水）	健康	「ゆう遊教室」 健康体操教室	楽に楽しく身体を動かそう	10:00　ー　12:00	2:00	大久保　幸恵		25
上長	市民学校	11月11日	（水）	その他	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市児童科学館 副館長　澤田　公悦	高齢者教室と共催	10
上長	市民IT講習会	11月19日	（木）	ICT	自分のスマホの使い方	基本的な使い方を覚えよう	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
上長	市民IT講習会	11月20日	（金）	ICT	自分のスマホの使い方	基本的な使い方を覚えよう	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	公民館活動教室	11月20日	（金）	教養	We Love 柏崎 ビューティー講座	セルフスキンケアとポイントメイク術	9:30　ー　12:30	3:00	(株)アルソア　デフィ 小田桐　瑞恵		10
柏崎	公民館活動教室	11月9日	（月）	料理	We Love 柏崎 そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	山の楽校 岩渕　修一		10
柏崎	女性学級	11月13日	（金）	語学	We Love 柏崎 英会話教室	～ワンつか英会話～ 今すぐ役に立つ日常英会話を学ぼう！	10:00　ー　12:00	2:00	メッツ　ケヴィン（みどり幼稚園外国人講師）・公民館館長		10
大館	公民館活動教室	11月19日	（木）	教養	まちづくりゼミナール	中学生と大館地区について考えよう	16:00　ー　18:00	2:00	大館地区自治振興会 髙橋　芳久		50
大館	高齢者教室	11月25日	（水）	健康	健康教室	椅子ストレッチで筋力アップ	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子		10
大館	市民学校	11月6日	（金）	その他	演劇体験	発声の仕方（腹式呼吸）を学ぼう	18:00　ー　20:00	2:00	大館地区自治振興会 髙橋　芳久		15
大館	市民学校	11月9日	（月）	その他	演劇体験	表情や動作で感情を表現する	18:00　ー　20:00	2:00	大館地区自治振興会 髙橋　芳久		15
大館	市民学校	11月10日	（火）	その他	演劇体験	台本を声に出して読んでみよう	18:00　ー　20:00	2:00	大館地区自治振興会 髙橋　芳久		15
大館	市民学校	11月11日	（水）	その他	演劇体験	演技研究 （役の感情や背景を解釈する）	18:00　ー　20:00	2:00	大館地区自治振興会 髙橋　芳久		15
大館	市民学校	11月12日	（木）	その他	演劇体験	演技研究 （役の感情や背景を解釈して演じてみる）	18:00　ー　20:00	2:00	大館地区自治振興会 髙橋　芳久		15

公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
大館	市民学校	11月14日	（土）	その他	演劇体験	課題の台本を通して演じてみる	18:00　ー　20:00	2:00	大館地区自治振興会 髙橋　芳久		15
大館	家庭教育学級	11月2日	（月）	家庭教育	共催講座 新井田小学校	5年生　鮭の水産教室	10:30　ー　11:30	1:00	三八地方水産事務所		90
大館	家庭教育学級	11月17日	（火）	家庭教育	共催講座 新井田小学校	3年生　防犯教室	10:30　ー　11:30	1:00	大館駐在所		90
大館	移動公民館	11月1日	（日）	手工芸	ダイヤモンドフィックス講座	コースターを作ってみよう	9:00　ー　12:00	3:00	白石　承子	花生生活館	10
大館	移動公民館	11月27日	（金）	手工芸	手芸教室	松ぼっくりツリーを作ろう	13:30　ー　15:30	2:00	happy_mouse	大館中学校	10
下長	公民館活動教室	11月5日	（木）	料理	和菓子作り教室	ヘルシーみたらし団子作り	10:00　ー　12:00	2:00	冨岡　節子		12
下長	女性学級	11月2日	（月）	料理	料理教室	ヘルシースイーツを作ろう	10:00　ー　13:00	3:00	スイーツ工房　なおママ		12
下長	女性学級	11月6日	（金）	手工芸	レジン教室	レジンで鏡餅を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	長塚　佳子		8
下長	高齢者教室	11月16日	（月）	健康	健康教室	音楽で認知症予防	10:00　ー　12:00	2:00	上長・下長地区高齢者 支援センターはくじゅ		20
下長	高齢者教室	11月10日	（火）	健康	代謝アップ教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ㈱		20
下長	高齢者教室	11月18日	（水）	健康	タオルストレッチ	タオルを使ってストレッチ	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子		20
下長	市民学校	11月15日	（日）	音楽	ミニコンサート	マンドリンの演奏を聴こう	13:30　ー　14:30	1:00	八戸マンドリン アンサンブル		20
下長	市民学校	11月20日	（金）	習字	筆ペン講座	写経を書いてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	三浦　博子		8
下長	市民学校	11月27日	（金）	習字	筆ペン講座	写経を書いてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	三浦　博子		8
吹上	公民館活動教室	11月4日	（水）	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でロングジレづくり	9:30　ー　12:30	3:00	川村　則子		10
吹上	公民館活動教室	11月11日	（水）	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でロングジレづくり	9:30　ー　12:30	3:00	川村　則子		10
吹上	公民館活動教室	11月18日	（水）	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でロングジレづくり	9:30　ー　12:30	3:00	川村　則子		10
吹上	公民館活動教室	11月25日	（水）	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でロングジレづくり	9:30　ー　12:30	3:00	川村　則子		10
吹上	市民学校	11月6日	（金）	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれなかごバッグ	12:30　ー　15:30	3:00	金見　純子		6
吹上	市民学校	11月13日	（金）	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれなかごバッグ	12:30　ー　15:30	3:00	金見　純子		6
吹上	市民学校	11月20日	（金）	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれなかごバッグ	12:30　ー　15:30	3:00	金見　純子		6

公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
吹上	市民学校	11月27日	（金）	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれなかごバッグ	12:30　ー　15:30	3:00	金見　純子		6
吹上	家庭教育学級	11月30日	（月）	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00　ー　12:00	2:00	川口　太陽	親子8組	16
湊	高齢者教室	11月12日	（木）	音楽	浜通り高齢者教室【閉講式】（白銀公民館）	閉講式・ミュージックベルのスペシャルコンサート♪	10:00　ー　12:00	2:00	Fine 畠山　順子　他2名	白銀公民館・鮫公民館・湊公民館と共催／細井　千枝子・三浦　るり子	15
湊	高齢者教室	11月5日	（木）	教養	高齢者教室	講演「のぼり街道ー里塚」	10:00　ー　12:00	2:00	古里　淳		15
湊	市民IT講習会	11月4日	（水）	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		7
湊	市民IT講習会	11月5日	（木）	ICT	スマホ教室	スマホ操作実技編	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		7
湊	市民IT講習会	11月16日	（月）	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		7
湊	市民IT講習会	11月17日	（火）	ICT	スマホ教室	スマホ操作実技編	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		7
湊	市民IT講習会	11月24日	（火）	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		7
湊	市民IT講習会	11月25日	（水）	ICT	スマホ教室	スマホ操作実技編	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		7
是川	公民館活動教室	11月4日	（水）	手工芸	編み物「花型マット作り教室」	かぎ針編みでカラフルな花型のマットを作ろう	9:00　ー　12:00	3:00	Charm 木村　まゆみ		5
是川	公民館活動教室	11月11日	（水）	手工芸	編み物「花型マット作り教室」	かぎ針編みでカラフルな花型のマットを作ろう	9:00　ー　12:00	3:00	Charm 木村　まゆみ		5
是川	女性学級	11月8日	（日）	料理	料理教室「クリスマスフレンチ」	お家でできるお手軽フレンチを作ってみよう	9:30　ー　12:30	3:00	cuisine française Yui 根市　拓実		12
是川	女性学級	11月6日	（金）	料理	料理教室「味噌と塩麹作り」	1日で食べられる味噌と塩麹を使った料理を作ろう	9:30　ー　12:30	3:00	堀米　睦子		16
是川	市民学校	11月18日	（水）	料理	キムチ教室	キムチのタネとカクテキを作りましょう	10:00　ー　12:00	2:00	金本　良枝		16
館	高齢者教室	11月26日	（木）	音楽	吉！福三の楽しいハーモニカコンサート	ハーモニカの音色を楽しもう	10:00　ー　11:00	1:00	ハーモニカトリオ吉！福三 左舘　武司　他2名	福沢　勝義 大谷　裕子	30
館	市民学校	11月12日	（木）	手工芸	ステンドグラス教室	大人にちょうどいいプチツリー作り	13:30　ー　15:30	2:00	小林　静子		10
館	市民学校	11月19日	（木）	手工芸	ステンドグラス教室	大人にちょうどいいプチツリー作り	13:30　ー　15:30	2:00	小林　静子		10
館	市民学校	11月25日	（水）	料理	カップのシフォンケーキ作り	シフォンケーキをカップで作る	10:00　ー　13:00	3:00	なちゅらるBASEじゃむ 柴田　かずえ		10
館	市民学校	11月30日	（月）	教養	歴史講座	四戸氏について	10:00　ー　12:00	2:00	図書館　歴史資料グループ 滝尻　侑貴		20
根城	公民館活動教室	11月12日	（木）	料理	みんなの食育教室	おいしい食事で健康づくり	10:00　ー　13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員協議会		16

公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
根城	公民館活動教室	11月16日	（月）	料理	残したい郷土の味	お正月料理を作りましょう	9:30　ー　12:30	3:00	山本　康子		12
根城	高齢者教室	11月13日	（金）	健康	しなやか体操	病気に負けない体づくり	10:30　ー　11:30	1:00	関下　和彦		10
根城	家庭教育学級	11月28日	（土）	家庭教育	根城ぎんなん塾 「読み聞かせ教室」	紙芝居とお話	10:00　ー　12:00	2:00	図書奉仕会		20
根城	家庭教育学級	11月28日	（土）	家庭教育	根城ぎんなん塾 「手作りかるた教室」	ジャンボかるたを作ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	在家　渓静		10
根城	家庭教育学級	11月7日	（土）	家庭教育	ねこたね協力講座	根城Walking	10:00　ー　12:00	2:00	公民館館長	根城地域内	40
根城	市民IT講習会	11月4日	（水）	ICT	スマホ中級講座	LINEを使ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	（同）浜と山と		6
根城	市民IT講習会	11月5日	（木）	ICT	スマホ中級講座	LINEを使ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	（同）浜と山と		6
三八城	公民館活動教室	11月20日	（金）	教養	三八城にこにこ教室	片付けから始める幸せになる生前整理	10:00　ー　12:00	2:00	根井　弘子		20
三八城	女性学級	11月23日	（月）	料理	パン作り教室	朝食にもおすすめなベーグルと スコーンを手作りしよう	11:00　ー　14:00	3:00	岩織　悠紀子		8
三八城	市民IT講習会	11月11日	（水）	ICT	スマホ教室（中級）	スマホでできることを増やそう！	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社　浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	11月12日	（木）	ICT	スマホ教室（中級）	スマホでできることを増やそう！	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社　浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	11月18日	（水）	ICT	スマホ教室（中級）	スマホでできることを増やそう！	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社　浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	11月19日	（木）	ICT	スマホ教室（中級）	スマホでできることを増やそう！	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社　浜と山と		6
江陽	女性学級	11月20日	（金）	手工芸	クラフトバンド教室	クリスマスリース ～サンタ&トナカイ付き	10:00　ー　12:00	2:00	和嶋　和家子		12
江陽	女性学級	11月27日	（金）	手工芸	クラフトバンド教室	クリスマスリース ～サンタ&トナカイ付き	10:00　ー　12:00	2:00	和嶋　和家子		12
江陽	高齢者教室	11月9日	（月）	健康	世代間交流「スポーツ ウエルネス吹矢」	スポーツウエルネス吹矢を楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	葛西　征三	家庭教育学級と 共催	8
江陽	高齢者教室	11月13日	（金）	音楽	Live in 江陽 「ハルモニア」	Live　Music【世界の名曲】	10:00　ー　12:00	2:00	ハルモニア 杉本　孝幸、杉本　洋子		40
江陽	市民学校	11月30日	（月）	健康	体操教室	体軸&音楽にあわせて全身運動	9:30　ー　11:30	2:00	橘　舞		20
江陽	家庭教育学級	11月9日	（月）	家庭教育	世代間交流「スポーツ ウエルネス吹矢」	スポーツウエルネス吹矢を楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	葛西　征三	高齢者教室と共 催	7
江陽	市民IT講習会	11月4日	（水）	ICT	パソコン教室	Wordの基礎を学ぶ	9:45　ー　11:45	2:00	山道　光子		7
江陽	市民IT講習会	11月5日	（木）	ICT	パソコン教室	Wordの基礎を学ぶ	9:45　ー　11:45	2:00	山道　光子		7

公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
江陽	市民IT講習会	11月6日	（金）	ICT	パソコン教室	年賀状作りに挑戦	9:45　ー　11:45	2:00	山道　光子		7
長者	公民館活動教室	11月9日	（月）	健康	体操＆ストレッチ教室	冬に向けて筋力アップ	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子		8
長者	公民館活動教室	11月16日	（月）	健康	体操＆ストレッチ教室	冬に向けて筋力アップ	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子		8
長者	高齢者教室	11月12日	（木）	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00　ー　13:00	3:00	山田　秀夫		6
田面木	高齢者教室	11月10日	（火）	健康	いきいき体操教室	3B体操で楽しく健康づくり	13:30　ー　15:30	2:00	佐藤　佐智子		15
田面木	高齢者教室	11月6日	（金）	教養	南部弁講座	南部昔っこと八戸のミニ歴を楽しもう	13:30　ー　15:30	2:00	柾谷　伸夫		30
田面木	高齢者教室	11月19日	（木）	健康	脳と体の体操教室	脳と体を使って楽しく元気になろう	13:30　ー　15:30	2:00	高山　清美		15
田面木	高齢者教室	11月26日	（木）	健康	脳と体の体操教室	脳と体を使って楽しく元気になろう	13:30　ー　15:30	2:00	高山　清美		15
田面木	市民学校	11月24日	（火）	料理	カレー教室	スパイスカレーを作ろう	10:00　ー　13:00	3:00	かふぇ　ぴこていり 羽田　修		16
市川	公民館活動教室	11月19日	（木）	健康	体操教室	キックボクシングに挑戦！	10:00　ー　12:00	2:00	エスプロモ　石鉢　満美子		12
市川	公民館活動教室	11月26日	（木）	料理	和菓子教室	栗蒸し羊羹と上生菓子を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	㈲菓子処　丸美屋		10
市川	女性学級	11月6日	（金）	手工芸	編み物教室	ニット帽を作ろう	9:00　ー　12:00	3:00	木村　まゆみ		6
市川	高齢者教室	11月10日	（火）	その他	時代劇講座	楽しい時代劇講座	10:00　ー　12:00	2:00	苫米地　祥宏		10
市川	高齢者教室	11月17日	（火）	料理	発酵あんこ教室	発酵あんこの作り方と活用法	10:00　ー　13:00	3:00	堀米　睦子		8
市川	高齢者教室	11月24日	（火）	その他	園児とのふれあい	園児と一緒にレクリエーションで楽しみましょう	10:00　ー　12:00	2:00	認定こども園 轟木保育園		25
市川	市民学校	11月12日	（木）	音楽	ギター教室	ギター少年に戻ろう！	10:00　ー　12:00	2:00	熊谷　直音		4
市川	家庭教育学級	11月5日	（木）	家庭教育	キッズ教室	未就学児とふれ合う	10:00　ー　11:00	1:00	認定こども園 轟木保育園		15
市川	家庭教育学級	11月28日	（土）	家庭教育	クリスマスの額作り教室	はぎれとフェルトでクリスマスの額を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	秋村　友光子		10
南浜	公民館活動教室	11月30日	（月）	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	岩渕　修一		10
南浜	高齢者教室	11月24日	（火）	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	岩渕　修一		10
南浜	高齢者教室	11月26日	（木）	健康	健康体操	座ってできる体操をしよう	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子		10

公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
南浜	市民学校	11月2日	（月）	手工芸	編み物教室	かぎ針でぼうしを編もう	13:00　ー　15:00	2:00	深川　喜美代		6
南浜	市民学校	11月9日	（月）	手工芸	編み物教室	かぎ針でぼうしを編もう	13:00　ー　15:00	2:00	深川　喜美代		6
南浜	家庭教育学級	11月19日	（木）	家庭教育	キッズ体操	音楽に合わせて楽しく踊ろう	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子	おおくきこども園	20
根岸	公民館活動教室	11月12日	（木）	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力づくり	10:00　ー　12:00	2:00	佐藤　菊光		15
根岸	公民館活動教室	11月2日	（月）	料理	そば打ち教室	そば打ちの技法を学ぶ	10:00　ー　12:00	2:00	山の楽校 岩渕　修一		8
根岸	女性学級	11月17日	（火）	生け花	生花教室	ブーケをつくろう	10:00　ー　12:00	2:00	花空間クローバー 金川　容子		8
根岸	女性学級	11月11日	（水）	料理	キムチ教室2	白菜キムチの種とカクテキをつくろう	10:00　ー　12:00	2:00	金本　良枝		20
根岸	高齢者教室	11月25日	（水）	料理	健康料理教室	健康料理をつくろう	10:00　ー　13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員協議会		12
根岸	市民学校	11月18日	（水）	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
根岸	市民学校	11月24日	（火）	教養	歴史講座	近代の八戸	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市図書館 小池　祐賀子		15
根岸	市民学校	11月4日	（水）	音楽	わくわく講座	みんなのうた会	13:30　ー　14:30	1:00	佐々木　かず子		15
根岸	市民学校	11月10日	（火）	伝統文化	わくわく講座	南部花形組子でスタンドづくり	10:00　ー　12:00	2:00	舘タテグ工芸 舘　功		10
白銀南	市民IT講習会	11月9日	（月）	ICT	パソコン教室	年賀状の作成	10:00　ー　12:00	2:00	（特非）IT事業センター はちのへ		6
白銀南	市民IT講習会	11月10日	（火）	ICT	パソコン教室	年賀状の作成	10:00　ー　12:00	2:00	（特非）IT事業センター はちのへ		6
東	高齢者教室	11月4日	（水）	健康	健康体操教室	体を動かしながら脳も活性化しよう	10:00　ー　12:00	2:00	高山　清美		20
東	高齢者教室	11月17日	（火）	その他	脳活教室	クスリと笑う頭の体操と南部昔ばなし	10:00　ー　12:00	2:00	正部家　光彦		20
東	市民学校	11月24日	（火）	料理	みそ作り教室	おいしい手作りみそ	10:00　ー　15:00	5:00	上原子　澄子		10
東	市民学校	11月25日	（水）	健康	代謝アップ教室	簡単な運動で代謝を上げよう	10:00　ー　12:00	2:00	エスプロモ（株） 斉藤　あかね		8
白山台	公民館活動教室	11月19日	（木）	語学	おもてなし英語	英会話に挑戦 「感謝祭について」	10:00　ー　12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	11月26日	（木）	習字	書道	来年の干支を書く	10:00　ー　12:00	2:00	大橋　玉樹		10
白山台	女性学級	11月22日	（日）	料理	ケーキ作り	スフレチーズケーキ作り	10:00　ー　13:00	3:00	橋本　三枝子		10

公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
白山台	高齢者教室	11月5日	（木）	料理	男子メシ	衣がカラッと揚がる秘伝③ 天ぷら料理	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	11月26日	（木）	料理	手作り味噌	手作り味噌作り	13:30　ー　15:30	2:00	公民館職員		10
白山台	市民学校	11月29日	（日）	音楽	音楽体験	ジャズ音楽体験	16:00　ー　17:00	1:00	手嶋　久敦		10
白山台	家庭教育学級	11月29日	（日）	教養	映画鑑賞	懐かしの映画鑑賞会(字幕)	13:00　ー　16:00	3:00	街かどミュージアム 小倉　学		10
白山台	市民IT講習会	11月18日	（水）	ICT	年賀状作り	パソコンで作る 来年の年賀状作り	9:30　ー　12:30	3:00	（特非）IT事業センター はちのへ		7
南郷	家庭教育学級	11月8日	（日）	家庭教育	産業文化まつり 子ども工作教室	ふしぎ絵のシート作り	10:00　ー　12:00	2:00	和山　淑子		20
南郷	移動公民館	11月17日	（火）	絵画	1区 パウダーアート教室	きれいな色粉をつけて絵を仕上げる	10:00　ー　12:00	2:00	和山　淑子	1区 ふれあい会館	10
南郷	移動公民館	11月20日	（金）	自然	荒谷 寄せ植え教室	ビオラのリースを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	梅森　敦子	荒谷生活館	10
瑞豊館	公民館活動教室	11月4日	（水）	健康	健康マージャン	マージャンで頭の体操	13:30　ー　16:30	3:00	音喜多　彰治		12
瑞豊館	公民館活動教室	11月11日	（水）	健康	健康マージャン	マージャンで頭の体操	13:30　ー　16:30	3:00	音喜多　彰治		12
瑞豊館	公民館活動教室	11月18日	（水）	健康	健康マージャン	マージャンで頭の体操	13:30　ー　16:30	3:00	音喜多　彰治		12
瑞豊館	公民館活動教室	11月25日	（水）	健康	健康マージャン	マージャンで頭の体操	13:30　ー　16:30	3:00	音喜多　彰治		12
瑞豊館	公民館活動教室	11月16日	（月）	料理	そば打ち教室	新そばを自分で打ってみましょう	10:00　ー　12:00	2:00	山の楽校 岩渕　修一		10
瑞豊館	高齢者教室	11月12日	（木）	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体の代謝をあげよう	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤　あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	11月26日	（木）	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体の代謝をあげよう	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤　あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	11月12日	（木）	移動学習	移動教室	バスに乗って出かけましょう	9:00　ー　16:00	7:00	公民館館長	久慈琥珀博物館 久慈もぐらんぴあ　他	25