

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14日	(金)	料理	小中野にここに教室 「菓子作り」	ヘルシーなみたらし団子を作る	10:00 — 12:00	2:00	富岡 節子		20
小中野	女性学級	11月7日	(金)	料理	菓子作り教室	地元の食材を使ってお菓子を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	新井山 成雄		12
小中野	高齢者教室	11月6日	(木)	健康	八千草大学 「体操」	冬にまけない元気アップ体操	13:30 — 15:30	2:00	小西池 郁子		20
小中野	高齢者教室	11月20日	(木)	教養	八千草大学 「浮世絵鑑賞」	知ったかぶり浮世絵鑑賞	13:30 — 15:30	2:00	小倉 学		20
小中野	家庭教育学級	11月15日	(土)	家庭教育	親子料理教室	親子で和菓子作り体験	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		30
白銀	高齢者教室	11月6日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	吉！福三の楽しいハーモニカコンサート	10:00 — 11:00	1:00	吉！福三 左館 武司他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 福沢 勝義・大谷 裕子	20
白銀	高齢者教室	11月13日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	楽しい時代劇講座	10:00 — 12:00	2:00	苔米地 祥宏	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	11月20日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	オカリナコンサート&振り返る会	10:00 — 12:00	2:00	小沼 美恵子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	11月27日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 閉講式 in 白銀公民館	講演 浜通りの楽しい南部弁講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸市公民館 館長 証谷 伸夫	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	市民学校	11月6日	(木)	料理	料理教室	全てよし!!満点スープ	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		11
鮫	公民館活動教室	11月5日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
鮫	公民館活動教室	11月12日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
鮫	公民館活動教室	11月19日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
鮫	高齢者教室	11月6日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	吉！福三の楽しいハーモニカコンサート	10:00 — 11:00	1:00	吉！福三 左館 武司他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 福沢 勝義・大谷 裕子	20
鮫	高齢者教室	11月13日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	楽しい時代劇講座	10:00 — 12:00	2:00	苔米地 祥宏	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	11月20日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	オカリナコンサート&振り返る会	10:00 — 12:00	2:00	小沼 美恵子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	11月27日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 閉講式 in 白銀公民館	講演 浜通りの楽しい南部弁講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸市公民館 館長 証谷 伸夫	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	市民学校	11月14日	(金)	健康	大人シナプソロジー	身体を動かしながら脳も鍛えよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
鮫	家庭教育学級	11月10日	(月)	家庭教育	ニュースポーツ	ポッチャをやってみよう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		15
鮫	市民IT講習会	11月25日	(火)	ICT	ワード講座	年賀状やクリスマスカードを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
鮫	市民IT講習会	11月26日	(水)	ICT	ワード講座	年賀状やクリスマスカードを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
上長	女性学級	11月11日	(火)	料理	料理教室	食生活改善料理を学ぼう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会		16
上長	高齢者教室	11月5日	(水)	その他	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	市民学校と共催	20
上長	高齢者教室	11月19日	(水)	健康	楽レクダンス教室	楽に楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵		25

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
上長	市民学校	11月5日	(水)	その他	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	高齢者教室と 共催	10
上長	市民IT講習会	11月20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 — 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21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 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	女性学級	11月28日	(金)	語学	We Love 柏崎 英会話教室	楽しく英語を学ぼう！(超初級編)	10:00 — 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
柏崎	市民学校	11月11日	(火)	教養	We Love 柏崎 お薬の話	上手なおくすり・薬局とのつきあい方	14:00 — 15:00	1:00	こかぐち薬局 薬剤師 千葉 恵子		20
大館	公民館活動教室	11月27日	(木)	教養	まちづくりゼミナール	中学生と新田城まつりについて 考えよう	16:00 — 18:00	2:00	玉樹 真一郎		40
大館	女性学級	11月28日	(金)	手工芸	手芸教室	松ぼっくりツリーを作ろう	13:30 — 15:30	2:00	happy_mouse		10
大館	高齢者教室	11月26日	(水)	健康	健康教室	椅子ストレッチで筋力アップ!!	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		10
大館	市民学校	11月10日	(月)	その他	演劇体験	顔合わせ・台本確認	18:00 — 19:00	1:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月11日	(火)	その他	演劇体験	シーンごとの練習	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月12日	(水)	その他	演劇体験	シーンごとの練習	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月13日	(木)	その他	演劇体験	シーンごとの練習	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月14日	(金)	その他	演劇体験	全体練習	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月15日	(土)	その他	演劇体験	リハーサル	18:00 — 19:00	1:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	家庭教育学級	11月6日	(木)	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 — 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	(月)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	3年生 防犯教室	10:30 — 11:30	1:00	大館駐在所		90
大館	移動公民館	11月8日	(土)	健康	体操教室	ルーシーダットンに挑戦してみよう	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子		10
下長	公民館活動教室	11月12日	(水)	料理	男の料理	ブイヤベースに挑戦してみよう	10:00 — 13:00	3:00	沢野 節子		12
下長	女性学級	11月18日	(火)	料理	料理教室	栄養満点スープ、他	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
下長	女性学級	11月7日	(金)	料理	パン作り	生地から作るパン作り	9:30 — 12:30	3:00	管野 泰明		12
下長	女性学級	11月26日	(水)	手工芸	糸かけアート	お正月の壁掛け飾りに	9:30 — 12:30	3:00	関下 千佳子		6
下長	高齢者教室	11月17日	(月)	健康	健康教室	音楽で認知症予防	10:00 — 12:00	2:00	上長・下長地区高齢者 支援センター はくじゅ		15
下長	市民学校	11月10日	(月)	その他	捨て活講座	自分の中の「捨てスイッチ」を押すた めに！	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		15
下長	市民学校	11月14日	(金)	その他	パーソナルカラー	自分に合う色、リップを見つけよう	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさ子 新井野 瑠璃子		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
吹上	公民館活動教室	11月11日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	公民館活動教室	11月18日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	公民館活動教室	11月25日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	市民学校	11月7日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月14日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月21日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月28日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	家庭教育学級	11月17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 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
湊	高齢者教室	11月6日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	吉！福三の楽しいハーモニカコンサート	10:00 — 11:00	1:00	吉！福三 左館 武司他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 福沢 勝義・大谷 裕子	20
湊	高齢者教室	11月13日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	楽しい時代劇講座	10:00 — 12:00	2:00	苔米地 祥宏	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	11月20日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	オカリナコンサート&振り返る会	10:00 — 12:00	2:00	小沼 美恵子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	11月27日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 閉講式 in 白銀公民館	講演 浜通りの楽しい南部弁講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸市公民館 館長 桎谷 伸夫	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	市民学校	11月17日	(月)	料理	料理教室	お正月料理に挑戦	10:00 — 13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
湊	市民IT講習会	11月10日	(月)	ICT	スマホ教室②	スマホ教室基本編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
湊	市民IT講習会	11月11日	(火)	ICT	スマホ教室②	スマホ教室活用編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
是川	公民館活動教室	11月2日	(日)	料理	持ち帰り料理教室 「漬物作り」	美味しいお漬物の作り方を学ぼう	10:00 — 13:00	3:00	菜膳わたすげ 山本 康子		16
是川	公民館活動教室	11月6日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみよう	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		5
是川	公民館活動教室	11月13日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみよう	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		5
是川	公民館活動教室	11月20日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみよう	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		5
是川	公民館活動教室	11月27日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみよう	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		5
是川	公民館活動教室	11月8日	(土)	料理	ふりかけ プチシフォンケーキ作り	手軽に作れるシフォンケーキ作り	10:00 — 12:00	2:00	なちゅらるBaseじゃむ 柴田 かずえ		8
是川	公民館活動教室	11月23日	(日)	料理	持ち帰り料理教室 「キムチ作り」	キムチの種とカクテキを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		16
是川	公民館活動教室	11月29日	(土)	料理	持ち帰り料理教室 「腸活料理」	菌のチカラで元気に！ 腸のための健康料理を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	沢野 節子		16
是川	市民IT講習会	11月10日	(月)	ICT	パソコン教室	暮らしに役立つ文書作り	13:00 — 16:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		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
是川	市民IT講習会	11月11日	(火)	ICT	パソコン教室	暮らしに役立つ文書作り	13:00 — 16:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
是川	市民IT講習会	11月12日	(水)	ICT	パソコン教室	暮らしに役立つ文書作り	13:00 — 16:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
館	女性学級	11月20日	(木)	健康	ヘッドマッサージ講座	頭皮の血流アップで嬉しい効果	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵		10
館	女性学級	11月25日	(火)	健康	ヘッドマッサージ講座	頭皮の血流アップで嬉しい効果	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵		10
館	高齢者教室	11月6日	(木)	健康	体軸体操	正しい姿勢と正しい身体の使い方	13:30 — 15:30	2:00	橘 舞		15
館	高齢者教室	11月13日	(木)	健康	体軸体操	正しい姿勢と正しい身体の使い方	13:30 — 15:30	2:00	橘 舞		15
館	高齢者教室	11月20日	(木)	健康	体軸体操	正しい姿勢と正しい身体の使い方	13:30 — 15:30	2:00	橘 舞		15
根城	青年学級	11月12日	(水)	教養	芸術鑑賞 ワークショップ講座	芸術に触れあおう	19:00 — 21:00	2:00	小倉 学		25
根城	青年学級	11月26日	(水)	料理	カフェ教室	お手軽サンドとコーヒー	19:00 — 20:00	1:00	ドートルコーヒー		25
根城	青年学級	11月26日	(水)	その他	閉講式	仲間との語らい	20:00 — 21:00	1:00	公民館職員		25
根城	高齢者教室	11月21日	(金)	健康	元気・健康教室	フレイル予防体操	10:30 — 11:30	1:00	関下 和彦		10
根城	市民学校	11月6日	(木)	料理	手作りパン教室	美味しいパンを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	管野 泰明		10
根城	市民IT講習会	11月14日	(金)	ICT	スマホ中級講座	中級者向け活用術	9:30 — 12:30	3:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
三八城	公民館活動教室	11月21日	(金)	健康	三八城にここに教室	いすに座って貯筋体操しよう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		20
三八城	市民学校	11月4日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びスカットボールを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		12
三八城	市民IT講習会	11月12日	(水)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを楽しく使おう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	11月13日	(木)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを楽しく使おう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	11月19日	(水)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを楽しく使おう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	11月20日	(木)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを楽しく使おう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
江陽	公民館活動教室	11月6日	(木)	その他	パーソナルカラー教室	自分に合う色を見つけよう	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさこ		10
江陽	公民館活動教室	11月28日	(金)	料理	パン作り教室	パン作りを楽しもう	9:00 — 12:00	3:00	管野 泰明		12
江陽	市民学校	11月26日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	11月14日	(金)	手工芸	リース作り	ビオラのリースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子		10
江陽	家庭教育学級	11月10日	(月)	家庭教育	子ども和菓子作り教室	生どら焼きを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12

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19日	(水)	ICT	パソコン教室	Wordの基礎を学ぶ	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
江陽	市民IT講習会	11月20日	(木)	ICT	パソコン教室	Wordの基礎を学ぶ	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
江陽	市民IT講習会	11月21日	(金)	ICT	パソコン教室	画像の編集	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
長者	公民館活動教室	11月7日	(金)	料理	和菓子づくり教室	栗蒸しようかんを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		8
長者	公民館活動教室	11月10日	(月)	健康	体操&ストレッチ教室	冬に向けての体力づくり	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	公民館活動教室	11月17日	(月)	健康	体操&ストレッチ教室	冬に向けての体力づくり	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	公民館活動教室	11月14日	(金)	料理	防災料理教室	お湯ポチャクッキング	10:00 — 12:00	2:00	青森県防災士会		8
長者	高齢者教室	11月6日	(木)	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	9:00 — 12:00	3:00	山田 秀夫		6
田面木	公民館活動教室	11月20日	(木)	健康	大人のシナプソロジー	頭と体を使って楽しく元気になろう	13:30 — 15:30	2:00	高山 清美		15
田面木	公民館活動教室	11月27日	(木)	健康	大人のシナプソロジー	頭と体を使って楽しく元気になろう	13:30 — 15:30	2:00	高山 清美		15
田面木	公民館活動教室	11月25日	(火)	その他	白マドの灯上映会	昭和の名画を観よう	13:30 — 16:30	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		30
田面木	公民館活動教室	11月26日	(水)	その他	白マドの灯上映会	海外アニメーション映画を観よう	13:30 — 16:30	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		30
田面木	市民学校	11月4日	(火)	教養	南部弁講座	南部昔こと八戸のミニ暦を楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	榎谷 伸夫		30
田面木	市民学校	11月7日	(金)	料理	みそ・塩こうじ作り	一日で食べられる！みそ・塩こうじを作ろう	13:00 — 16:00	3:00	堀米 睦子		16
市川	公民館活動教室	11月6日	(木)	音楽	ギター教室	ギター少年に戻ろう！	10:00 — 12:00	2:00	熊谷 直音		4
市川	公民館活動教室	11月20日	(木)	健康	体操教室	キックボクシングを応用してエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		15
市川	女性学級	11月28日	(金)	自然	寄せ植え教室	クリスマス&お正月も楽しめるリースを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	中村 夏織		10
市川	高齢者教室	11月11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 — 12:00	2:00	認定こども園 轟木保育園		10
市川	高齢者教室	11月18日	(火)	音楽	即興ミュージック	楽しく音遊びで認知症予防！	10:00 — 12:00	2:00	安田 美央		20
市川	市民学校	11月7日	(金)	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	家庭教育学級	11月13日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児と親子が一緒に触れ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 轟木保育園		25
南浜	公民館活動教室	11月25日	(火)	料理	そば打ち教室	そば打ちを体験してみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		10
南浜	高齢者教室	11月13日	(木)	料理	和菓子作り	上生菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋	南浜の家 くじら	15
南浜	高齢者教室	11月5日	(水)	健康	健康体操	体操で健康寿命を延ばそう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	深久保生活館	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
南浜	高齢者教室	11月27日	(木)	健康	健康体操	座って楽しく健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		15
南浜	市民学校	11月8日	(土)	その他	コーヒー教室	美味しいコーヒーをいれよう	13:30 — 15:30	2:00	ドートルコーヒー		10
南浜	家庭教育学級	11月20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 — 12:00	2:00	小西池 郁子	おおききこども園	15
根岸	公民館活動教室	11月6日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	11月4日	(火)	健康	健康体操講習会	芸能発表会に出演しよう	13:30 — 15:30	2:00	高橋 幸		15
根岸	公民館活動教室	11月17日	(月)	料理	そば打ち教室	そば打ちの技法を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	山の楽校 岩渕 修一		8
根岸	女性学級	11月26日	(水)	料理	キムチ教室2	白菜キムチの種とカクテキを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		24
根岸	高齢者教室	11月18日	(火)	手工芸	クリスマスリース教室	オリジナルクリスマスリースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		10
根岸	市民学校	11月19日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長		15
根岸	市民学校	11月12日	(水)	教養	歴史講座	是川縄文遺跡	10:00 — 12:00	2:00	是川縄文館		15
根岸	市民IT講習会	11月12日	(水)	ICT	パソコン教室	年賀状や寒中見舞いのハガキ作成	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	市民IT講習会	11月13日	(木)	ICT	パソコン教室	年賀状や寒中見舞いのハガキ作成	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	市民IT講習会	11月14日	(金)	ICT	パソコン教室	年賀状や寒中見舞いのハガキ作成	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	公民館活動教室	11月7日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	公民館活動教室	11月28日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	市民IT講習会	11月17日	(月)	ICT	パソコン教室	年賀状の作成	10:00 — 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18日	(火)	ICT	パソコン教室	年賀状の作成	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
東	公民館活動教室	11月11日	(火)	健康	健康体操教室	頭と体を使って楽しく体操しよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		20
東	高齢者教室	11月27日	(木)	健康	筋膜リリース教室	コリをほぐして肩こりや腰痛を予防しよう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
東	市民学校	11月5日	(水)	健康	健康講演	未定	14:00 — 15:30	1:30	旭ヶ丘近江整骨院 近江 俊正		20
東	市民学校	11月18日	(火)	教養	歴史教室	三戸南部氏の本拠地移転 ～聖寿寺館から新三戸城へ～	10:00 — 12:00	2:00	布施 和洋		20
白山台	公民館活動教室	11月27日	(木)	習字	書道	干支を書く	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	公民館活動教室	11月9日	(日)	音楽	音楽体験	ジャズ演奏体験	15:00 — 16:00	1:00	手嶋 久敦		10
白山台	女性学級	11月30日	(日)	料理	スイーツ作り	バタークリーム使用の冷凍保存ケーキ	10:00 — 13:00	3:00	橋本 美枝子		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6日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 豚汁と栗ご飯	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	11月21日	(金)	スポーツ	ヨガ	ヨガ初級体験	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 寿子		10
白山台	市民学校	11月9日	(日)	教養	映画鑑賞	映画鑑賞会	12:00 — 15:00	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		10
白山台	家庭教育学級	11月20日	(木)	家庭教育	学び隊(児童館)	児童館で学ぼう(お抹茶)	15:30 — 16:30	1:00	川守田 いつみ		10
白山台	市民IT講習会	11月7日	(金)	ICT	年賀状作り	来年の年賀状作り	9:30 — 12:30	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
南郷	公民館活動教室	11月10日	(月)	手工芸	布ぞうり教室	ふかふかの布ぞうり	9:00 — 12:00	3:00	朝市工房福ふく		5
南郷	公民館活動教室	11月11日	(火)	手工芸	布ぞうり教室	ふかふかの布ぞうり	9:00 — 12:00	3:00	朝市工房福ふく		5
南郷	公民館活動教室	11月12日	(水)	教養	終活講座	墓じまい、仏壇じまいについて	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一		15
南郷	公民館活動教室	11月26日	(水)	健康	楽笑レクダンス教室	懐メロにあわせてカラダを動かしましょう	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵		20
南郷	家庭教育学級	11月2日	(日)	家庭教育	産業文化まつり 子ども工作教室	はこから何かが飛び出すよ!	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		20
南郷	移動公民館	11月25日	(火)	自然	1区 寄せ植え教室	クリスマスローズで寄せ植え	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子	1区 ふれあい会館	10
南郷	移動公民館	11月25日	(火)	自然	荒谷 寄せ植え教室	クリスマスローズで寄せ植え	13:00 — 15:00	2:00	梅森 敦子	荒谷生活館	10
瑞豊館	公民館活動教室	11月12日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで脳トレしましょう	9:00 — 12:00	3:00	音喜多 彰治		16
瑞豊館	公民館活動教室	11月19日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで脳トレしましょう	9:00 — 12:00	3:00	音喜多 彰治		16
瑞豊館	女性学級	11月4日	(火)	手工芸	編み物教室	がま口ポーチを作りましょう	10:00 — 13:00	3:00	木村 まゆみ		8
瑞豊館	女性学級	11月25日	(火)	料理	みそ作り	美味しい手作りみそを作りましょう	13:00 — 15:00	2:00	上原子 澄子		10
瑞豊館	高齢者教室	11月13日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 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27日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	市民学校	11月10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 — 12:00	2:00	山の楽校 岩渕 修一		10