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	12月11日	（金）	伝統文化	こなかの元気UP教室「しめ飾り」	しめ飾りを作って新年を迎えましょう	10:00　ー　12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家		15
小中野	女性学級	12月22日	（火）	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整え 音楽に合わせて体を動かそう～	10:00　ー　12:00	2:00	橘　舞		16
小中野	高齢者教室	12月3日	（木）	健康	いきいきライフ講座「体操」	足が軽くなる青竹ビクス	13:30　ー　15:30	2:00	武部　貴子		20
小中野	高齢者教室	12月17日	（木）	教養	いきいきライフ講座「閉講式・講話」	閉講式・「まつり」から見る日本の心	13:30　ー　15:30	2:00	浪打　佑介		20
小中野	市民学校	12月11日	（金）	健康	エクササイズ	ストレッチ＆ズンバゴールド	13:30　ー　15:30	2:00	伊原　真寿美		20
小中野	市民学校	12月15日	（火）	伝統文化	門松づくり	ミニ門松づくり	10:00　ー　12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家		20
小中野	家庭教育学級	12月6日	（日）	家庭教育	クリスマス会	みんなで楽しいクリスマス	10:00　ー　12:00	2:00	小中野子ども会育成連合会		30
小中野	家庭教育学級	12月25日	（金）	家庭教育	子ども料理教室	楽しく作る料理教室	10:00　ー　12:00	2:00	冨岡　節子		16
小中野	家庭教育学級	12月18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	12月10日	（木）	料理	お菓子作り教室	プチシフォンケーキを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	柴田　かずえ		8
白銀	女性学級	12月2日	（水）	健康	ストレッチ教室	内臓ストレッチで体の中から健康に	10:00　ー　12:00	2:00	吉﨑　路子		15
白銀	女性学級	12月9日	（水）	健康	ストレッチ教室	内臓ストレッチで体の中から健康に	10:00　ー　12:00	2:00	吉﨑　路子		15
白銀	女性学級	12月16日	（水）	健康	ストレッチ教室	内臓ストレッチで体の中から健康に	10:00　ー　12:00	2:00	吉﨑　路子		15
白銀	市民学校	12月4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	12月18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	12月7日	（月）	料理	そば打ち体験教室	新そばを打ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	岩渕　修一		8
白銀	市民学校	12月7日	（月）	料理	そば打ち体験教室	新そばを打ってみよう	13:30　ー　15:30	2:00	岩渕　修一		8
白銀	市民学校	12月26日	（土）	生け花	フラワーアレンジメント教室	新年を華やかに迎えるお花を飾ろう	13:00　ー　15:00	2:00	柴垣　恵		6
鮫	女性学級	12月3日	（木）	健康	シェイプアップ講座	冬のシェイプアップ！	19:00　ー　20:00	1:00	CHIE		15
鮫	女性学級	12月10日	（木）	健康	シェイプアップ講座	冬のシェイプアップ！	19:00　ー　20:00	1:00	CHIE		15
鮫	女性学級	12月17日	（木）	健康	シェイプアップ講座	冬のシェイプアップ！	19:00　ー　20:00	1:00	CHIE		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
鮫	女性学級	12月9日	（水）	健康	3B体操教室	無理なく誰にでもできる 健康体操をしよう	10:00　ー　11:00	1:00	田島　恭子		15
鮫	女性学級	12月26日	（土）	生け花	フラワーアレンジメント	お正月のお迎え花を素敵に飾ろう	10:00　ー　12:00	2:00	柴垣　恵 笹本　恵里		15
鮫	市民IT講習会	12月1日	（火）	ICT	大人パソコン教室	オリジナルカレンダーを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		7
鮫	市民IT講習会	12月2日	（水）	ICT	大人パソコン教室	オリジナルカレンダーを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		7
上長	女性学級	12月4日	（金）	手工芸	しめ飾り教室	しめ飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	平山　真澄		10
上長	高齢者教室	12月16日	（水）	その他	「ゆう遊教室」 クリスマス会	AED講習とクリスマス会	10:00　ー　12:00	2:00	・八戸消防署尻内分遣所 ・公民館職員		25
上長	家庭教育学級	12月24日	（木）	家庭教育	しめ飾り教室	縄をなってしめ飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家		20
上長	家庭教育学級	12月25日	（金）	家庭教育	子どもバルーン教室	干支のバルーンを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	大南　累世		15
柏崎	公民館活動教室	12月1日	（火）	手工芸	We Love 柏崎 バルーン教室	クリスマス飾りを作ってみよう	13:00　ー　15:00	2:00	阿部　博美		10
柏崎	女性学級	12月4日	（金）	踊り(和)	We Love 柏崎 「正調八戸小唄」講習会	正調八戸小唄の踊りを習おう	13:00　ー　15:00	2:00	泉　紫峰		30
柏崎	女性学級	12月11日	（金）	踊り(和)	We Love 柏崎 「正調八戸小唄」講習会	正調八戸小唄の踊りを習おう	13:00　ー　15:00	2:00	泉　紫峰		30
柏崎	市民学校	12月22日	（火）	教養	We Love 柏崎 ふるさとの歴史講座	八戸の神社について	13:00　ー　15:00	2:00	藤田　俊雄		20
柏崎	市民IT講習会	12月7日	（月）	ICT	スマホ講習会	スマホの基本操作や便利な使い方を学ぼう	9:00　ー　12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	市民IT講習会	12月8日	（火）	ICT	スマホ講習会	スマホの基本操作や便利な使い方を学ぼう	9:00　ー　12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
大館	女性学級	12月7日	（月）	健康	健康教室	骨盤体操でゆがみをリセットしよう	10:00　ー　12:00	2:00	廣谷　洋子		10
大館	女性学級	12月28日	（月）	生け花	フラワーアレンジメント	花を飾ってお正月を迎えよう	10:00　ー　11:00	1:00	マーラリッシュ 八島　幸子		20
大館	高齢者教室	12月18日	（金）	健康	健康教室	転倒予防体操「しなやかな体作り」	10:00　ー　12:00	2:00	関下　和彦		10
大館	家庭教育学級	12月24日	（木）	家庭教育	にこにこ料理	クリスマススイーツを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	アンソニー　奈美		12
下長	公民館活動教室	12月14日	（月）	料理	そば打ち教室	新そばを打とう	10:00　ー　12:00	2:00	岩渕　修一		10
下長	公民館活動教室	12月25日	（金）	生け花	フラワーアレンジメント	お正月を華やかに	10:00　ー　11:00	1:00	西村　かず子		12
下長	女性学級	12月4日	（金）	料理	料理教室	発酵あんこの作り方と活用法	10:00　ー　13:00	3:00	堀米　睦子		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
下長	高齢者教室	12月21日	（月）	健康	椅子ストレッチ	座ってできる体操をしよう	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子		20
下長	市民学校	12月23日	（水）	音楽	ミニコンサート	Xmasミニライブ	11:00　ー　12:00	1:00	Lotta　Voices 大久保　浩子他3名	竹井　和歌子 力石　友紀子 高橋　昭人	20
下長	市民学校	12月1日	（火）	健康	ストップ・ザ・老化	関節ほぐし＆ストレッチ	10:00　ー　12:00	2:00	北向　恵子		15
下長	市民学校	12月8日	（火）	健康	ストップ・ザ・老化	関節ほぐし＆ストレッチ	10:00　ー　12:00	2:00	北向　恵子		15
下長	家庭教育学級	12月5日	（土）	家庭教育	子ども工作	クリスマス飾り	10:00　ー　12:00	2:00	相田　優子		12
吹上	公民館活動教室	12月8日	（火）	移動学習	社会科見学	八戸セメント（株）でセメントの製造工程・リサイクル事業を学ぶ	9:00　ー　12:00	3:00	八戸市環境政策課	八戸セメント（株）	20
吹上	高齢者教室	12月9日	（水）	健康	代謝アップ体操教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	10:00　ー　12:00	2:00	エスプロモ（株） 斉藤　あかね		20
吹上	高齢者教室	12月16日	（水）	健康	代謝アップ体操教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	10:00　ー　12:00	2:00	エスプロモ（株） 斉藤　あかね		20
吹上	高齢者教室	12月15日	（火）	音楽	クリスマス ミニコンサート	ミュージックベル演奏会	10:00　ー　11:00	1:00	Fine 畠山　順子他2名	細井　千枝子 三浦　るみ子	30
吹上	家庭教育学級	12月7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	市民学校	12月8日	（火）	料理	料理教室	クリスマスディナーを作りましょう	10:00　ー　13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田　忠幸		10
湊	市民学校	12月28日	（月）	生け花	フラワーアレンジメント教室	お正月花をアレンジしましょう	10:00　ー　12:00	2:00	タカテイ生花店 髙橋　正彦		10
湊	家庭教育学級	12月25日	（金）	家庭教育	子ども映画会	映画を楽しみましょう	10:00　ー　12:00	2:00	公民館館長		20
是川	公民館活動教室	12月6日	（日）	手工芸	大人の クリスマスツリー教室	ツリー素材の木や実を使って クリスマスツリーを作ろう	10:00　ー　11:00	1:00	キミとボクのふうけい 中村　かおり		8
是川	市民学校	12月8日	（火）	料理	美味しいみそ作り教室	手作りみそを作りましょう	13:30　ー　15:30	2:00	山形　琢一		12
是川	市民学校	12月10日	（木）	料理	そば打ち教室	新そばを自分で打ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	岩渕　修一		10
是川	市民学校	12月25日	（金）	生け花	アレンジメントフラワー教室	年末年始を素敵な花で飾りましょう	13:30　ー　15:30	2:00	HANA＋ 田中　渚		12
館	公民館活動教室	12月8日	（火）	健康	代謝アップ教室	代謝をあげて巡りアップ！	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ㈱ 斉藤　あかね		10
館	公民館活動教室	12月15日	（火）	健康	代謝アップ教室	代謝をあげて巡りアップ！	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ㈱ 斉藤　あかね		10
館	市民学校	12月27日	（日）	生け花	フラワーアレンジメント教室	フラワーアレンジメントの正月版	10:00　ー　12:00	2:00	マーラリッシュ 八島　幸子		12
館	家庭教育学級	12月24日	（木）	家庭教育	しめ飾りを作ろう	手作りしめ飾りで玄関を飾ろう	9:30　ー　11:30	2:00	工藤　洋子		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
館	市民IT講習会	12月4日	（金）	ICT	スマホ教室	LINEの使い方（初級）	9:30　ー　12:30	3:00	合同会社　浜と山と		6
根城	公民館活動教室	12月15日	（火）	料理	こんにゃく作り体験	コンニャク芋から作るこんにゃく	13:00　ー　16:00	3:00	黒坂　良治		12
根城	高齢者教室	12月7日	（月）	健康	ストレッチ教室	触覚ボールを使って体をほぐそう	10:30　ー　11:30	1:00	武部　貴子		10
根城	高齢者教室	12月11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	12月5日	（土）	家庭教育	ねこたね協力講座	館長と作る 「手打ちそば」	10:00　ー　12:00	2:00	公民館館長		16
根城	家庭教育学級	12月20日	（日）	家庭教育	ねこたね協力講座	はちのへ郷土かるた大会	9:00　ー　12:00	3:00	青少年生活指導協議会		40
根城	家庭教育学級	12月25日	（金）	家庭教育	クリスマスコンサート	ミュージックベルコンサート	10:30　ー　11:30	1:00	ベルファイン		30
三八城	公民館活動教室	12月18日	（金）	健康	三八城にこにこ教室	家でもできる体操で体を動かそう	10:00　ー　12:00	2:00	関下　りち子		20
三八城	高齢者教室	12月9日	（水）	手工芸	しめ飾り教室	お正月のしめ飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	工藤　洋子		10
三八城	家庭教育学級	12月5日	（土）	家庭教育	郷土かるた大会	郷土のかるたをおぼえよう	10:00　ー　12:00	2:00	川口　礼子		30
三八城	家庭教育学級	12月27日	（日）	家庭教育	子ども スポーツチャンバラ教室	スポーツチャンバラを楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	おいらせ町スポーツチャンバラ協会／代表　吉田　健志	小学生対象	15
江陽	公民館活動教室	12月11日	（金）	料理	だし教室＆鰹節削り体験	基本のだしの取り方を学ぶ	10:00　ー　12:00	2:00	金山　和歌子		12
江陽	高齢者教室	12月7日	（月）	健康	健康教室「転倒防止」	転倒防止体操	10:00　ー　12:00	2:00	関下　和彦		20
江陽	高齢者教室	12月25日	（金）	音楽	Live in 江陽 「ゴスペル」	クリスマスコンサート【ゴスペル】	10:00　ー　11:00	1:00	大久保　浩子　他3名		40
江陽	市民学校	12月16日	（水）	健康	体操教室	簡単エクササイズ～キックボクシング	13:30　ー　14:30	1:00	エスプロモ㈱ 石鉢　満美子		15
江陽	市民学校	12月21日	（月）	健康	整うカラダ	足・膝・足首対策～筋膜リリース	10:00　ー　12:00	2:00	向井　聡洋		10
長者	高齢者教室	12月25日	（金）	料理	そば打ち教室	年越しそばを打とう	10:00　ー　13:00	3:00	山田　秀夫		6
田面木	公民館活動教室	12月21日	（月）	料理	そば打ち体験教室	そばを打ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	岩渕　修一		10
田面木	女性学級	12月9日	（水）	健康	骨盤ストレッチ教室	ゆる～くほぐして からだの疲れをリセットしよう	13:30　ー　15:30	2:00	廣谷　洋子	女性限定	10
田面木	女性学級	12月16日	（水）	健康	骨盤ストレッチ教室	ゆる～くほぐして からだの疲れをリセットしよう	13:30　ー　15:30	2:00	廣谷　洋子	女性限定	10
田面木	高齢者教室	12月7日	（月）	音楽	おんがく講座	音楽で楽しく脳トレーニング	10:00　ー　12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原　明美・佐々木　厚子		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
田面木	家庭教育学級	12月25日	（金）	家庭教育	冬休み こどもシナプソロジー	脳と体を使って楽しく遊ぼう	10:00　ー　12:00	2:00	高山　清美		30
田面木	市民IT講習会	12月3日	（木）	ICT	スマホ教室	基本編～スマホの使い方を学ぼう	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社　浜と山と		6
田面木	市民IT講習会	12月4日	（金）	ICT	スマホ教室	応用編～ラインについて学ぼう	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社　浜と山と		6
市川	高齢者教室	12月15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	市民学校	12月3日	（木）	絵画	色鉛筆画教室	リアルに色鉛筆で塗ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員		8
市川	市民学校	12月10日	（木）	料理	手作り味噌教室	手作り味噌に挑戦しましょう	10:00　ー　12:00	2:00	種市　えり		8
市川	市民学校	12月19日	（土）	音楽	ウィンターライブ	市川ウィンターライブ	19:00　ー　21:00	2:00	カズティー		30
市川	家庭教育学級	12月17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 桔梗野保育園		15
市川	家庭教育学級	12月12日	（土）	家庭教育	料理教室	クリスマスのごちそうを作ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市食生活改善推進員		10
市川	市民IT講習会	12月3日	（木）	ICT	パソコン教室	エクセルの基礎を学ぼう	13:00　ー　16:00	3:00	まちのパソコン屋さん 須藤　拓哉		6
市川	市民IT講習会	12月4日	（金）	ICT	パソコン教室	エクセルの基礎を学ぼう	13:00　ー　16:00	3:00	まちのパソコン屋さん 須藤　拓哉		6
南浜	女性学級	12月2日	（水）	料理	韓国料理教室	キムチたねとカクテキ作り	10:00　ー　12:00	2:00	金本　良枝		15
南浜	市民学校	12月10日	（木）	料理	和菓子作り	桜もちと上生菓子を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	（名）菓子処丸美屋		10
根岸	公民館活動教室	12月10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	12月14日	（月）	習字	書の教室	自由に書いてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	番沢　孝子		8
根岸	公民館活動教室	12月21日	（月）	習字	書の教室	自由に書いてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	番沢　孝子		8
根岸	市民学校	12月16日	（水）	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30　ー　15:30	2:00	公民館館長		15
根岸	市民学校	12月22日	（火）	教養	歴史講座	未定	10:00　ー　12:00	2:00	南郷歴史民俗資料館		15
根岸	市民学校	12月2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	12月15日	（火）	伝統文化	わくわく講座	お正月飾りをつくろう	10:00　ー　12:00	2:00	花空間クローバー 金川　容子		8
根岸	家庭教育学級	12月24日	（木）	家庭教育	すくすくスクール	バリスタになってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	スターバックスコーヒー 八戸城下店		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
根岸	家庭教育学級	12月9日	（水）	家庭教育	わんぱくランド	クリスマス会	10:00　ー　12:00	2:00	はちのへ未来ネット 平間　恵美		10
根岸	市民IT講習会	12月16日	（水）	ICT	スマホ講座	スマホの基本	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ　下平　厚子		6
根岸	市民IT講習会	12月17日	（木）	ICT	スマホ講座	スマホの基本	10:00　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ　下平　厚子		6
東	公民館活動教室	12月18日	（金）	手工芸	つまみ細工教室	クリスマスツリー飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	長塚　佳子		10
東	女性学級	12月25日	（金）	生け花	フラワーアレンジメント教室	年末年始にお花を飾ろう	10:00　ー　12:00	2:00	千葉　智子		10
東	高齢者教室	12月9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	12月7日	（月）	伝統文化	お正月飾り教室	クラフトバンドのしめ飾り作り	9:30　ー　12:30	3:00	和嶋　和家子		10
東	市民学校	12月2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
東	市民学校	12月15日	（火）	料理	料理教室	おもてなし料理	10:00　ー　13:00	3:00	上原子　澄子		16
白山台	女性学級	12月25日	（金）	手工芸	キーホルダー作り	デコホイップで作る かわいい冬のキーホルダー作り	10:00　ー　12:00	2:00	長嶺　弥空		10
白山台	高齢者教室	12月3日	（木）	料理	男子メシ	パーティー料理 ビーフシチュー	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	12月12日	（土）	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	12月13日	（日）	音楽	音楽体験	ウインターコンサート	10:00　ー　12:00	2:00	船越　真紀子		10
白山台	家庭教育学級	12月20日	（日）	家庭教育	学び隊(児童館)	手作り味噌づくり	13:30　ー　15:30	2:00	公民館職員	白山台公民館 調理室	10
白山台	家庭教育学級	12月24日	（木）	家庭教育	冬休み体験教室	3B体操	10:00　ー　11:00	1:00	杉本　留美子		10
白山台	家庭教育学級	12月25日	（金）	家庭教育	冬休み体験教室	視野を広げるトレーニング ビジョントレーニング	10:00　ー　11:00	1:00	久慈　和枝		10
南郷	高齢者教室	12月9日	（水）	音楽	三味線と民謡	津軽三味線と楽しいトークショー	10:00　ー　12:00	2:00	赤坂　勉		20
南郷	移動公民館	12月1日	（火）	手工芸	鳩田 編み物教室	かぎ針でマフラーを編む	9:30　ー　12:30	3:00	小向　詩子	鳩田農業 研修センター	10
南郷	移動公民館	12月2日	（水）	手工芸	鳩田 編み物教室	かぎ針でマフラーを編む	9:30　ー　12:30	3:00	小向　詩子	鳩田農業 研修センター	10
南郷	移動公民館	12月7日	（月）	健康	頃巻沢 体操教室	動きやすい身体を作るストレッチ	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子	下頃巻沢集会所	10
南郷	市民IT講習会	12月3日	（木）	ICT	スマホ教室	グーグルマップの使い方	9:00　ー　12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		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
瑞豊館	高齢者教室	12月10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	市民学校	12月11日	（金）	料理	料理教室	おもてなし料理	10:00　ー　13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員協議会　豊崎地区		16
瑞豊館	市民学校	12月4日	（金）	料理	スイーツ作り	ヘルシーなスイーツを作りましょう	10:00　ー　13:00	3:00	スイーツ工房なおママ 三浦　なお		12