

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12日	(金)	教養	小中野にここ教室 「南部弁」	南部弁を楽しみましょう	10:00 - 12:00	2:00	梶谷 伸夫		20
小中野	高齢者教室	12月4日	(木)	健康	八千草大学 「体操」	笑って楽しく体をほぐす	13:30 - 15:30	2:00	高山 清美		20
小中野	高齢者教室	12月18日	(木)	音楽	八千草大学 「閉講式・ミニコンサート」	閉講式 ミニコンサート	13:30 - 15:30	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		20
小中野	市民学校	12月1日	(月)	健康	エクササイズ	ズンバゴールド (ダンス初心者)	10:00 - 12:00	2:00	伊原 真寿美		30
小中野	市民学校	12月2日	(火)	料理	ヘルシースイーツ教室	長芋のブラウニーを作りましょう	10:00 - 13:00	3:00	スイーツ工房 なおママ		16
小中野	市民学校	12月8日	(月)	健康	エクササイズ	ズンバゴールド (ダンス初心者)	10:00 - 12:00	2:00	伊原 真寿美		30
小中野	家庭教育学級	12月7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 - 13:00	3:00	小中野子ども会 育成連合会		30
小中野	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	子ども料理教室	楽しく作るお料理体験	10:00 - 12:00	2:00	富岡 節子		16
白銀	公民館活動教室	12月9日	(火)	健康	予防運動教室	心も体も元気いっぱい！ 心身の機能低下予防運動	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		15
白銀	公民館活動教室	12月16日	(火)	健康	予防運動教室	心も体も元気いっぱい！ 心身の機能低下予防運動	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		15
白銀	市民学校	12月1日	(月)	料理	そば打ち体験教室	新そばを打ってみよう	10:00 - 12:00	2:00	岩渕 修一		8
白銀	市民学校	12月26日	(金)	生け花	フラワーアレンジメント	素敵なアレンジ花をお正月に飾ろう	14:30 - 16:30	2:00	柴垣 恵		6
鮫	女性学級	12月2日	(火)	料理	みそ作り教室	1Dayみそ作りと塩こうじを使った料理	9:30 - 12:30	3:00	堀米 睦子		10
鮫	女性学級	12月25日	(木)	生け花	フラワーアレンジメント 教室	お正月のお花を素敵に飾ろう	10:00 - 12:00	2:00	柴垣 恵 笹本 恵里		15
鮫	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	子ども料理教室	ワンプレートランチを作ろう	10:00 - 13:00	3:00	追切 裕子		15
上長	女性学級	12月3日	(水)	手工芸	リース作り教室	クラフトバンドでクリスマスリースを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	和嶋 和家子		10
上長	高齢者教室	12月17日	(水)	教養	ゆう遊クリスマス会	AED教室とクリスマス会	10:00 - 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	(水)	家庭教育	子どもバルーン教室	バルーンでクリスマスの飾りを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	大南 累世		20
柏崎	公民館活動教室	12月16日	(火)	教養	We Love 柏崎 ビューティー講座	ヘッドマッサージでリフレッシュ	10:00 - 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵		8
柏崎	公民館活動教室	12月1日	(月)	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 - 15:00	2:00	阿部 博美		8
柏崎	公民館活動教室	12月15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 - 12:00	2:00	山の楽校 岩渕 修一		10
柏崎	市民IT講習会	12月8日	(月)	ICT	パソコン講習会	基本的なパソコンスキルを 身につけよう	9:00 - 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9日	(火)	ICT	パソコン講習会	基本的なパソコンスキルを 身につけよう	9:00 - 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10日	(水)	ICT	パソコン講習会	基本的なパソコンスキルを 身につけよう	9:00 - 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
大館	女性学級	12月1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 - 12:00	2:00	廣谷 洋子		10
大館	女性学級	12月26日	(金)	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 - 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12日	(金)	健康	健康教室	フレイル体操 「もも色筋肉を増やそう」	10:00 - 12:00	2:00	関下 和彦		10
大館	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	にこにこ料理	わくわくパン教室	9:00 - 12:00	3:00	管野 泰明		16
下長	公民館活動教室	12月26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 - 11:00	1:00	西村 かず子		10
下長	女性学級	12月5日	(金)	手工芸	つまみ細工	小さなツリー飾りを作ってみよう	10:00 - 12:00	2:00	長塚 佳子		8
下長	高齢者教室	12月15日	(月)	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 - 15:30	2:00	エスプロモ(株)		15
下長	高齢者教室	12月1日	(月)	健康	タオルストレッチ	タオルを使ってストレッチ	10:00 - 12:00	2:00	小西池 郁子		15
下長	高齢者教室	12月8日	(月)	料理	そば打ち教室	新そばを打とう	10:00 - 12:00	2:00	岩渕 修一		10
下長	市民学校	12月12日	(金)	健康	音楽でリフレッシュ	歌って遊んで脳を活性化	10:00 - 12:00	2:00	山道 敦子		15
下長	市民学校	12月23日	(火)	音楽	ミニコンサート	クリスマスにゴスペルを聴こう	11:00 - 12:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子他3名		20
下長	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	卓球バレー	卓球バレーで楽しもう	10:00 - 11:00	1:00	下村 真也	下長 スマイルキッズ	12
下長	家庭教育学級	12月25日	(木)	家庭教育	卓球バレー	卓球バレーで楽しもう	10:00 - 11:00	1:00	下村 真也	下長 スマイルキッズ	12
吹上	公民館活動教室	12月2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	女性学級	12月3日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	椅子ストレッチで基礎代謝を上げる	10:00 - 12:00	2:00	吉崎 路子		20
吹上	女性学級	12月10日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	椅子ストレッチで基礎代謝を上げる	10:00 - 12:00	2:00	吉崎 路子		20
吹上	高齢者教室	12月5日	(金)	音楽	クリスマス ミニコンサート	ゴスペルコンサートを楽しむ	10:00 - 11:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子 他3名	竹井 和歌子 力石 友紀子 他1名(未定)	30
吹上	家庭教育学級	12月15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	市民学校	12月26日	(金)	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 - 12:00	2:00	タカテイ生花店 高橋 正彦		10
湊	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	子ども映画会	映画を楽しみましょう	10:00 - 12:00	2:00	公民館館長		20
湊	市民IT講習会	12月1日	(月)	ICT	パソコン教室	ワード・エクセルの基本操作	10:00 - 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	12月2日	(火)	ICT	パソコン教室	ワード・エクセルの基本操作	10:00 - 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	12月3日	(水)	ICT	パソコン教室	ワード・エクセルの基本操作	10:00 - 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	12月4日	(木)	ICT	パソコン教室	ワード・エクセルの基本操作	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		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	公民館活動教室	12月26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	10:00 - 12:00	2:00	HANA+(プラス) 田中 渚・田中 亮伸		12
館	女性学級	12月2日	(火)	その他	メイクアップ講座	いつものメイクをアップデート	10:00 - 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵	女性限定	10
館	女性学級	12月9日	(火)	健康	代謝アップ教室	ストレッチなどで代謝をあげて身体を温めましょう	13:30 - 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤あかね		10
館	女性学級	12月16日	(火)	健康	代謝アップ教室	ストレッチなどで代謝をあげて身体を温めましょう	13:30 - 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤あかね		10
根城	公民館活動教室	12月2日	(火)	料理	みんなの食育教室	季節を感じるおいしい料理	10:00 - 12:00	2:00	八戸市食生活改善 推進員協議会		16
根城	高齢者教室	12月17日	(水)	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	高齢者教室	12月4日	(木)	スポーツ	元気・健康教室	ニュースポーツで体づくり	10:00 - 12:00	2:00	大塚 利美		16
根城	家庭教育学級	12月21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 - 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22日	(月)	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 - 12:00	2:00	図書奉仕会		20
根城	家庭教育学級	12月13日	(土)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「移動水族館」	海の生物に触れよう	10:00 - 11:00	1:00	八戸市水産科学館 マリエント		20
三八城	公民館活動教室	12月19日	(金)	スポーツ	三八城にこここ教室	楽しくレクリエーションしよう	10:00 - 12:00	2:00	沼田 幸子		20
三八城	女性学級	12月15日	(月)	教養	終活教室	今から考える終活と墓じまい	13:00 - 15:00	2:00	佐々木 博一		15
三八城	高齢者教室	12月9日	(火)	料理	発酵料理教室	味噌と塩こうじづくり	9:30 - 12:30	3:00	堀米 睦子		12
三八城	高齢者教室	12月17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 - 12:00	2:00	工藤 洋子		5
三八城	家庭教育学級	12月6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 - 12:00	2:00	川口 礼子		30
三八城	家庭教育学級	12月14日	(日)	家庭教育	子ども和菓子作り教室	クリスマスのお菓子を作ろう	10:00 - 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		12
江陽	公民館活動教室	12月8日	(月)	健康	ヘッドマッサージ教室	ヘッドマッサージで 美髪&お顔のたるみ改善	10:00 - 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		10
江陽	高齢者教室	12月1日	(月)	健康	健康教室 「転倒防止」	転倒防止体操	10:00 - 12:00	2:00	関下 和彦		20
江陽	高齢者教室	12月19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 - 11:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子 他3名	竹井 和歌子 力石 友紀子 橋本 勝朗	40
江陽	市民学校	12月17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	12月16日	(火)	手工芸	しめ飾り作り	しめ飾りを作ろう【クラフトバンド】	9:30 - 11:30	2:00	和嶋 和家子		10
江陽	市民学校	12月26日	(金)	自然	フラワーアレンジメント	お正月花	10:00 - 12:00	2:00	山田 英輔		10
江陽	家庭教育学級	12月25日	(木)	家庭教育	子どもパン作り教室	パン作りに挑戦	10:00 - 12:00	2:00	管野 泰明		12
長者	高齢者教室	12月25日	(木)	料理	そば打ち教室	年越しそばを打とう	9:00 - 12:00	3:00	山田 秀夫		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
田面木	公民館活動教室	12月3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 - 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10
田面木	公民館活動教室	12月10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 - 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10
田面木	公民館活動教室	12月17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 - 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10
田面木	女性学級	12月12日	(金)	音楽	ミュージックベル「Fine」 演奏会	クリスマススペシャルライブ	13:30 - 14:30	1:00	Fine 畠山 順子 他2名	細井 千枝子 三浦 るみ子	30
田面木	市民学校	12月19日	(金)	手工芸	スワッグ教室	スワッグで2WAYのお正月飾りを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	Blue Rose 大澤 幸子		10
田面木	市民学校	12月22日	(月)	音楽	ハーモニカコンサート	ハーモニカの音色を楽しみましょう	10:00 - 11:00	1:00	吉！福三(よしふくぞう) 左館 武司 他2名	福沢 勝義 大谷 裕子	25
田面木	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	冬休み こどもシナプソロジー	頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		30
市川	公民館活動教室	12月13日	(土)	音楽	ミニコンサート	クリスマスライブ・ビートルズのタベ	19:00 - 21:00	2:00	The Beat Wave 鈴木 健夫 他3名	佐藤 裕一 松橋 洋文 竹林 文和	35
市川	高齢者教室	12月9日	(火)	その他	閉講式	閉講式・レクリエーション	10:00 - 12:00	2:00	公民館館長		30
市川	市民学校	12月18日	(木)	料理	味噌作り	味噌を作ろう	9:00 - 12:00	3:00	食育アドバイザー 種市 えり		8
市川	家庭教育学級	12月11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 桔梗野保育園		25
南浜	女性学級	12月4日	(木)	料理	料理教室	クリスマス料理をつくろう	10:00 - 13:00	3:00	追切 裕子		12
根岸	公民館活動教室	12月11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	12月8日	(月)	習字	書の教室	自由に書いてみよう	10:00 - 12:00	2:00	番沢 孝子		8
根岸	公民館活動教室	12月15日	(月)	習字	書の教室	自由に書いてみよう	10:00 - 12:00	2:00	番沢 孝子		8
根岸	女性学級	12月16日	(火)	料理	料理教室 (パン)	パンでクリスマススイーツ	10:00 - 13:00	3:00	管野 泰明		20
根岸	高齢者教室	12月2日	(火)	料理	コーヒーセミナー	違いの分かる大人のコーヒー講座	10:00 - 12:00	2:00	公民館職員		10
根岸	高齢者教室	12月9日	(火)	教養	わたしと家族の 「そうぞく」講座	笑顔を運ぶ「遺言」のお話	10:00 - 12:00	2:00	明治安田		10
根岸	市民学校	12月17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	12月10日	(水)	教養	歴史講座	未定	10:00 - 12:00	2:00	南郷歴史民俗資料館		15
根岸	家庭教育学級	12月18日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	クリスマス会	10:00 - 12:00	2:00	はちのへ未来ネット 平間 恵美		10
根岸	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	すくすくスクール	パソコン教室	10:00 - 12:00	2:00	公民館館長		6
根岸	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	すくすくスクール	習字で作品づくりと勉強会	10:00 - 12:00	2:00	佐々木 千芳子		8
白銀南	家庭教育学級	12月30日	(火)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングの学習	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		8

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
東	公民館活動教室	12月26日	(金)	生け花	生け花教室	お正月のお花を生けましょう	10:00 - 12:00	2:00	工藤 豊蓉		10
東	女性学級	12月3日	(水)	その他	ヘッドマッサージ教室	目・耳・顔のたるみを改善しよう	10:00 - 12:00	2:00	(株)アルソアデファイ 小田桐 瑞恵		10
東	女性学級	12月12日	(金)	伝統文化	お正月飾り教室	お正月のしめ縄作り	10:00 - 12:00	2:00	千葉 智子		10
東	高齢者教室	12月4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	高齢者教室	12月11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	12月18日	(木)	音楽	音楽鑑賞教室	クリスマスコンサートで癒されよう	10:00 - 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸、杉本 洋子		30
東	市民学校	12月22日	(月)	料理	そば打ち教室	手打ちそばを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	岩淵 修一		10
白山台	公民館活動教室	12月16日	(火)	生け花	生け花	クリスマス花	10:00 - 12:00	2:00	未定		10
白山台	高齢者教室	12月4日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 パーティー料理	10:00 - 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	12月6日	(土)	料理	手作りみそ	手作りみそ作り	13:30 - 15:30	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	12月11日	(木)	料理	手作りみそ	手作りみそ作り	13:30 - 15:30	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	12月14日	(日)	音楽	音楽体験	ウインターコンサート&合唱体験	10:00 - 12:00	2:00	船越 真紀子 高橋 恵		10
白山台	家庭教育学級	12月11日	(木)	家庭教育	学び隊(児童館)	児童館で学ぼう	15:30 - 16:30	1:00	公民館職員		10
白山台	家庭教育学級	12月21日	(日)	家庭教育	冬休み体験教室	味噌づくり	13:30 - 15:30	2:00	公民館職員		10
白山台	家庭教育学級	12月25日	(木)	家庭教育	冬休み体験教室	3B体操	15:00 - 17:00	2:00	杉本 留美子		10
白山台	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	冬休み体験教室	ビジョントレーニング (紙風船、迷路遊び)	10:00 - 12:00	2:00	久慈 和枝		10
南郷	公民館活動教室	12月16日	(火)	料理	料理教室	発酵あんこの作り方と活用法	10:00 - 13:00	3:00	堀米 睦子		16
南郷	高齢者教室	12月9日	(火)	教養	講話	美華ちゃんのおいしい話	10:00 - 12:00	2:00	中島 美華		20
南郷	移動公民館	12月1日	(月)	手工芸	頃巻沢 パワーストーン教室	水晶を使ったブレスレット	10:00 - 12:00	2:00	工藤 洋子	頃巻沢分館	8
南郷	移動公民館	12月11日	(木)	手工芸	鳩田 編み物教室	かぎ針であたたかい帽子を編もう	9:30 - 12:30	3:00	田中 美智子	鳩田農業 研修センター	10
南郷	移動公民館	12月12日	(金)	手工芸	鳩田 編み物教室	かぎ針であたたかい帽子を編もう	9:30 - 12:30	3:00	田中 美智子	鳩田農業 研修センター	10
南郷	市民IT講習会	12月4日	(木)	ICT	スマホ教室	LINEの使い方	13:00 - 16:00	3:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
南郷	市民IT講習会	12月5日	(金)	ICT	スマホ教室	災害時に役立つスマホ機能	13:00 - 16:00	3:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
瑞豊館	高齢者教室	12月11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

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	市民学校	12月10日	(水)	料理	料理教室	おもてなし料理	10:00 - 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会 豊崎地区		16