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	1月8日	（金）	健康	こなかの元気UP教室「体操」	健康貯筋運動	10:00　ー　12:00	2:00	塚尾　沙貴		20
小中野	家庭教育学級	1月22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	女性学級	1月20日	（水）	料理	味噌作り教室	自家製玄米みそ作り	10:00　ー　12:00	2:00	住澤　香苗		12
鮫	家庭教育学級	1月5日	（火）	家庭教育	子ども運動教室	からだを動かそう	10:00　ー　11:00	1:00	向井　聡洋		15
鮫	家庭教育学級	1月12日	（火）	家庭教育	子ども運動教室	からだを動かそう	10:00　ー　11:00	1:00	向井　聡洋		15
鮫	家庭教育学級	1月8日	（金）	家庭教育	子ども料理教室	お子様ランチを作ろう	10:00　ー　13:00	3:00	松坂　直子		10
上長	高齢者教室	1月6日	（水）	スポーツ	「ゆう遊教室」【交流教室】ボッチャ	世代間交流でボッチャをしよう	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員	家庭教育学級と共催	20
上長	市民学校	1月7日	（木）	その他	【交流教室】 せんべい焼き体験	世代間交流で南部せんべいを焼いて食べてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家	家庭教育学級と共催	10
上長	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	【交流教室】 ボッチャ	世代間交流でボッチャをしよう	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員	高齢者教室と共催	10
上長	家庭教育学級	1月7日	（木）	家庭教育	【交流教室】 せんべい焼き体験	世代間交流で南部せんべいを焼いて食べてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家	市民学校と共催	10
上長	家庭教育学級	1月8日	（金）	家庭教育	プログラミング教室	プログラミングに挑戦しよう	10:00　ー　12:00	2:00	山道　光子		7
上長	家庭教育学級	1月12日	（火）	家庭教育	おやつ研究所	チョコレートのおやつを作ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員		10
大館	女性学級	1月13日	（水）	料理	料理教室	玄米みそ作りに挑戦しよう	10:00　ー　12:00	2:00	山の楽校 住澤　香苗		10
大館	高齢者教室	1月8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	高齢者教室	1月15日	（金）	その他	閉講式	映画観賞会	10:00　ー　12:00	2:00	大館自治振興会 髙橋　芳久		20
下長	公民館活動教室	1月27日	（水）	料理	玄米みそ作り	手作りみそを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	住澤　香苗		12
下長	高齢者教室	1月22日	（金）	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	市民学校	1月18日	（月）	健康	温活ストレッチ	経絡マッサージで基礎代謝をあげよう	10:00　ー　12:00	2:00	吉崎　路子		15
下長	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	卓球バレー	卓球バレーで楽しもう	10:00　ー　11:00	1:00	及川　莉奈	下長 スマイルキッズ	12
下長	家庭教育学級	1月7日	（木）	家庭教育	卓球バレー	卓球バレーで楽しもう	10:00　ー　11:00	1:00	及川　莉奈	下長 スマイルキッズ	12
吹上	高齢者教室	1月13日	（水）	健康	健康体操教室	転倒予防体操	10:00　ー　11:00	1:00	関下　りち子		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
吹上	市民学校	1月26日	（火）	教養	終活講座	供養整理 「仏壇じまいと墓じまい最新情報」	10:00　ー　12:00	2:00	佐々木　博一		20
吹上	家庭教育学級	1月25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
吹上	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	子どもクッキング（冬）	郷土料理を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市食生活改善推進協議会　吹上地区		16
湊	公民館活動教室	1月7日	（木）	その他	えんぶり体験講座	えんぶり体験とミニえぼし作り	10:00　ー　12:00	2:00	榎本　孝信 杉本　佳		20
湊	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	子ども運動教室	寒さに負けず体を動かしましょう	10:00　ー　12:00	2:00	向井　聡洋		20
湊	家庭教育学級	1月8日	（金）	家庭教育	子どもけん玉教室	けん玉に挑戦！	10:00　ー　12:00	2:00	公民館館長	湊児童館	20
館	家庭教育学級	1月7日	（木）	家庭教育	和菓子作り	いちご大福と生菓子作り	10:00　ー　12:00	2:00	菓子処　丸美屋		12
根城	公民館活動教室	1月15日	（金）	料理	残したい郷土の味	おやき作り	10:00　ー　12:00	2:00	山本　康子		12
三八城	公民館活動教室	1月15日	（金）	健康	三八城にこにこ教室	頭と体を活性化してイキイキ元気に	10:00　ー　12:00	2:00	高山　清美		20
三八城	女性学級	1月17日	（日）	健康	温活ヨガ教室	ヨガで血行促進！冷えとむくみを 改善しよう	10:00　ー　11:00	1:00	吉田　加奈子	女性限定	15
三八城	女性学級	1月24日	（日）	健康	温活ヨガ教室	ヨガで血行促進！冷えとむくみを 改善しよう	10:00　ー　11:00	1:00	吉田　加奈子	女性限定	15
三八城	女性学級	1月31日	（日）	健康	温活ヨガ教室	ヨガで血行促進！冷えとむくみを 改善しよう	10:00　ー　11:00	1:00	吉田　加奈子	女性限定	15
三八城	高齢者教室	1月19日	（火）	料理	ヘルシースイーツ教室	長いものブラウニーを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	スイーツ工房なおママ		16
三八城	家庭教育学級	1月10日	（日）	家庭教育	子どもスノードーム教室	スノードームを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	長塚　佳子		8
江陽	公民館活動教室	1月8日	（金）	料理	世代間交流 「せんべい焼き」	南部せんべいを焼いて食べてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	種差少年自然の家	家庭教育学級と共催	8
江陽	公民館活動教室	1月29日	（金）	健康	ヘッドマッサージ教室	頭皮の血流アップで 美髪＆お顔のたるみ改善	10:00　ー　12:00	2:00	㈱アルソアデフィ 小田桐　瑞恵		10
江陽	女性学級	1月18日	（月）	健康	体操教室	骨盤ストレッチ～女性のお悩み対策	10:00　ー　12:00	2:00	廣谷　洋子	女性限定	20
江陽	市民学校	1月12日	（火）	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	市民学校	1月26日	（火）	自然	園芸教室	クリスマスローズの寄せ植え	10:00　ー　12:00	2:00	梅森　敦子		10
江陽	家庭教育学級	1月8日	（金）	家庭教育	世代間交流 「せんべい焼き」	南部せんべいを焼いて食べてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	種差少年自然の家	公民館活動教室と共催	8
長者	市民学校	1月18日	（月）	料理	和菓子つくり教室	花びら餅と上生菓子を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	合名会社 菓子処　丸美屋		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
田面木	家庭教育学級	1月7日	（木）	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	家庭教育学級	1月5日	（火）	家庭教育	冬休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00　ー　15:00	2:00	下舘　由恵子		15
田面木	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	冬休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00　ー　15:00	2:00	下舘　由恵子		15
市川	家庭教育学級	1月7日	（木）	家庭教育	冬休み宿題教室	冬休みの宿題をやろう！	9:30　ー　12:00	2:30	公民館館長		10
根岸	公民館活動教室	1月14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	女性学級	1月19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	1月12日	（火）	音楽	お正月会	小正月を祝い親睦を図る	11:00　ー　13:00	2:00	佐々木　かず子		20
根岸	女性学級	1月22日	（金）	手工芸	あみもの教室	あみつけがま口の小物入れを作ろう	9:00　ー　12:00	3:00	木村　まゆみ		8
根岸	女性学級	1月29日	（金）	手工芸	あみもの教室	あみつけがま口の小物入れを作ろう	9:00　ー　12:00	3:00	木村　まゆみ		8
根岸	高齢者教室	1月4日	（月）	スポーツ	簡単HIPHOP教室	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:00　ー　14:00	1:00	中村　篤史	家庭教育学級と共催	10
根岸	高齢者教室	1月5日	（火）	スポーツ	簡単HIPHOP教室	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:00　ー　14:00	1:00	中村　篤史	家庭教育学級と共催	10
根岸	高齢者教室	1月26日	（火）	健康	体軸体操教室	体のバランスを整えよう	10:00　ー　11:00	1:00	橘　舞		15
根岸	市民学校	1月20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	1月13日	（水）	教養	歴史講座	八戸藩の歴史	10:00　ー　12:00	2:00	三浦　忠司		15
根岸	市民学校	1月18日	（月）	手工芸	わくわく講座	畳表でティッシュケースづくり	9:30　ー　12:30	3:00	中澤　光継		8
根岸	家庭教育学級	1月4日	（月）	家庭教育	すくすくスクール	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:00　ー　14:00	1:00	中村　篤史	高齢者教室と共催	15
根岸	家庭教育学級	1月5日	（火）	家庭教育	すくすくスクール	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:00　ー　14:00	1:00	中村　篤史	高齢者教室と共催	15
根岸	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	すくすくスクール	親子料理教室	10:00　ー　13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員協議会		16
根岸	家庭教育学級	1月30日	（土）	家庭教育	すくすくスクール	バレンタインのお菓子づくり	10:00　ー　12:00	2:00	スイーツ工房なおママ 三浦　直		12
根岸	家庭教育学級	1月27日	（水）	家庭教育	わんぱくランド	節分	10:00　ー　12:00	2:00	高州保育園		10
東	市民IT講習会	1月12日	（火）	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作とグーグルサービスの使い方を学ぼう	10:00　ー　12:00	2:00	（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
東	市民IT講習会	1月13日	（水）	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作とグーグルサービスの使い方を学ぼう	10:00　ー　12:00	2:00	（特非）IT事業センターはちのへ		6
東	市民IT講習会	1月14日	（木）	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作とグーグルサービスの使い方を学ぼう	10:00　ー　12:00	2:00	（特非）IT事業センターはちのへ		6
白山台	高齢者教室	1月29日	（金）	スポーツ	ニュースポーツ	モルック体験	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	家庭教育学級	1月4日	（月）	家庭教育	子ども プログラミング入門	プログラミング体験	10:00　ー　12:00	2:00	（特非）IT事業センターはちのへ		7
白山台	家庭教育学級	1月5日	（火）	家庭教育	子ども プログラミング入門	プログラミング体験	10:00　ー　12:00	2:00	（特非）IT事業センターはちのへ		7
白山台	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	子ども プログラミング入門	プログラミング体験	10:00　ー　12:00	2:00	（特非）IT事業センターはちのへ		7
南郷	女性学級	1月14日	（木）	手工芸	リメイク教室	着物をほどかず簡単チュニック	13:00　ー　16:00	3:00	壬生　洋子		6
南郷	女性学級	1月21日	（木）	手工芸	リメイク教室	着物をほどかず簡単チュニック	13:00　ー　16:00	3:00	壬生　洋子		6
南郷	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	冬休み子ども料理	お米を使ったおやつ	10:00　ー　12:00	2:00	松本　圭央里		8
南郷	移動公民館	1月25日	（月）	健康	中野 体操教室	椅子に座ってタオル体操	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子	中野分館	10
瑞豊館	家庭教育学級	1月8日	（金）	手工芸	羊毛フェルト	キーホルダーを作ってみましょう	10:00　ー　12:00	2:00	中村　真理子		5