

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	7月11日	(金)	音楽	小中野にここ教室 「音楽」	音楽で心のリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子		20
小中野	女性学級	7月15日	(火)	料理	和菓子作り教室	夏の和菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		12
小中野	女性学級	7月25日	(金)	手工芸	カルトナーージュ	ふくさ入れを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
小中野	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	八千草大学 「体操」	自律神経を整える呼吸法	13:30 — 15:30	2:00	山本 直子		20
小中野	高齢者教室	7月24日	(木)	健康	八千草大学 「ニュースポーツ」	誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ	13:30 — 15:30	2:00	大塚 利美		20
小中野	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	レジンで作ろうキラキラアート	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		15
白銀	公民館活動教室	7月1日	(火)	踊り(和)	白銀おしまこ	地域伝統の踊りを学ぼう	13:00 — 15:00	2:00	加藤 たい子		15
白銀	公民館活動教室	7月8日	(火)	踊り(和)	白銀おしまこ	地域伝統の踊りを学ぼう	13:00 — 15:00	2:00	加藤 たい子		15
白銀	女性学級	7月14日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	夏らしい柄のポーチ作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		9
白銀	女性学級	7月28日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	夏らしい柄のポーチ作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		9
白銀	高齢者教室	7月3日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	移動教室 久慈琥珀博物館と宇部煎餅店工場見 学	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催／久慈市	20
白銀	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体 操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	7
白銀	高齢者教室	7月17日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 — 12:00	2:00	松谷 和典	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	20
白銀	高齢者教室	7月24日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸ヒストリア～	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	20
白銀	市民学校	7月11日	(金)	健康	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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	7月25日	(金)	健康	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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	7月2日	(水)	料理	手打ちうどん教室	コシのあるうどんを打ってみよう	18:30 — 20:30	2:00	岩渕 修一		8
白銀	家庭教育学級	7月27日	(日)	家庭教育	親子和菓子作り教室	夏の和菓子『水まんじゅうと上生菓子』	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		12
白銀	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み勉強会	夏休みの宿題をやろう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		6
白銀	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	夏休み勉強会	夏休みの宿題をやろう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		6
鮫	公民館活動教室	7月4日	(金)	健康	健康ストレッチ教室	健康ストレッチとリンパマッサージ	10:00 — 12:00	2:00	山本 直子		10
鮫	公民館活動教室	7月18日	(金)	健康	健康ストレッチ教室	健康ストレッチとリンパマッサージ	10:00 — 12:00	2:00	山本 直子		10
鮫	女性学級	7月16日	(水)	手工芸	押し花アート教室	押し花で素敵なフレーム飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
鮫	高齢者教室	7月3日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	移動教室 久慈琥珀博物館と宇部煎餅店工場見 学	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催／久慈市	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	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	7
鮫	高齢者教室	7月17日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 — 12:00	2:00	松谷 和典	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	7月24日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸ヒストリア～	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂ねんどでランタンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		16
鮫	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンでキーホルダーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
鮫	市民IT講習会	7月24日	(木)	ICT	スマホ中級講座	スマホってこんなこともできるの？！	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
鮫	市民IT講習会	7月25日	(金)	ICT	スマホ中級講座	スマホってこんなこともできるの？！	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
上長	高齢者教室	7月2日	(水)	移動学習	ゆう遊おでかけ教室	久慈方面に行こう	10:00 — 16:00	6:00	公民館職員	久慈	30
上長	高齢者教室	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	市民学校と共催	25
上長	高齢者教室	7月16日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	市民学校と共催	25
上長	市民学校	7月14日	(月)	料理	手作りジャム教室	季節のフルーツジャムとスコーンを作ってみよう	10:00 — 13:00	3:00	ジャム工房 Otte 中村 栄子		8
上長	市民学校	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	高齢者教室と共催	10
上長	市民学校	7月16日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	高齢者教室と共催	10
上長	市民学校	7月22日	(火)	その他	着付け教室	浴衣の着付けを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	田山 純子		10
上長	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンで小物づくりに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	豊川 まり子		10
上長	家庭教育学級	7月29日	(火)	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 — 12:00	2:00	山道 光子		7
上長	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	オーシャントレイ教室	波の模様のフレームを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
柏崎	公民館活動教室	7月8日	(火)	音楽	ハルモニアコンサート	ミニコンサート	13:00 — 15:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		30
柏崎	女性学級	7月4日	(金)	踊り(和)	We Love 柏崎 盆踊り教室	地域の盆踊りや区民運動会に向けて 柏崎音頭などを習おう	13:00 — 15:00	2:00	泉 紫峰		30
柏崎	女性学級	7月11日	(金)	踊り(和)	We Love 柏崎 盆踊り教室	地域の盆踊りや区民運動会に向けて 柏崎音頭などを習おう	13:00 — 15:00	2:00	泉 紫峰		30
柏崎	高齢者教室	7月2日	(水)	手工芸	We Love 柏崎 水引細工教室	水引でアクセサリを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	詩仙堂 矢田部 裕子		10
柏崎	高齢者教室	7月9日	(水)	手工芸	We Love 柏崎 水引細工教室	水引でアクセサリを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	詩仙堂 矢田部 裕子		10
柏崎	高齢者教室	7月16日	(水)	絵画	We Love 柏崎 墨画アート教室	文字などをアートのように描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	番沢 孝子		10
柏崎	高齢者教室	7月23日	(水)	絵画	We Love 柏崎 墨画アート教室	文字などをアートのように描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	番沢 孝子		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
柏崎	市民学校	7月15日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで作る小物	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	7月22日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで作る小物	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	7月29日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで作る小物	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	We Love 柏崎 夏休みこども講座	なぞなぞ遊びと読み聞かせ	10:00 — 12:00	2:00	・公民館館長 ・榎谷 周子	柏崎 小学校	20
柏崎	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	We Love 柏崎 夏休みこども講座	バルーンを作って遊ぼうと読み聞かせ	10:00 — 12:00	2:00	・大南 累世 ・平間 恵美	柏崎 小学校	20
大館	女性学級	7月4日	(金)	手工芸	手芸教室	大人のレジン教室	13:30 — 16:30	3:00	長塚 佳子		10
大館	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	にこにこ体験	夏休み 学びの広場	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		20
大館	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	にこにこ体験	夏休み 学びの広場	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		20
大館	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	にこにこ体験	夏休み絵画教室	10:00 — 12:00	2:00	佐伯 知美 佐伯 亜衣		10
大館	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	共催講座 大館児童館	大館おとぎ会 (ラジオ体操と読み聞かせ)	9:00 — 10:00	1:00	大館地区自治振興会 白石 承子		40
下長	公民館活動教室	7月3日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	7月10日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	7月17日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	7月23日	(水)	手工芸	マクラメ編み	コースターを編んでみよう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
下長	女性学級	7月12日	(土)	手工芸	モルタル雑貨	おしゃれな鉢を作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	加藤 真紀子		8
下長	高齢者教室	7月1日	(火)	生け花	苔玉教室	苔玉で癒されよう	10:00 — 12:00	2:00	(株)花生植物園 久保 亜子		8
下長	高齢者教室	7月8日	(火)	健康	健康教室	運動機能向上「モルック」	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	7月4日	(金)	踊り(和)	盆踊り教室	いろいろな踊りを覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	源波 フサ		20
下長	市民学校	7月11日	(金)	踊り(和)	盆踊り教室	いろいろな踊りを覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	源波 フサ		20
下長	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	キッズクッキング	ワンプレートランチ	10:00 — 12:00	2:00	追切 裕子		12
下長	家庭教育学級	7月31日	(木)	家庭教育	夏休みの工作	木エオブジェ	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 篤史		12
吹上	女性学級	7月2日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	骨盤のゆがみをリセットする	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
吹上	女性学級	7月16日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	骨盤のゆがみをリセットする	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
吹上	高齢者教室	7月23日	(水)	健康	健康体操教室	ロコモ体操 「筋力アップで転倒予防」	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		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	家庭教育学級	7月14日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの 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
吹上	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	スイーツデコ貯金箱を作る	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		8
湊	公民館活動教室	7月4日	(金)	伝統文化	藍染教室	藍染でのれん作り	9:00 — 12:00	3:00	大橋 陽子		10
湊	公民館活動教室	7月2日	(水)	絵画	くすみ絵教室	くすみ絵を楽しみましょう	9:00 — 12:00	3:00	柳田 キミ子		10
湊	公民館活動教室	7月9日	(水)	絵画	くすみ絵教室	くすみ絵を楽しみましょう	9:00 — 12:00	3:00	柳田 キミ子		10
湊	女性学級	7月7日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークでバッグを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	7月14日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークでバッグを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	7月22日	(火)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークでバッグを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	7月28日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークでバッグを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	7月8日	(火)	手工芸	つまみ細工教室	つまみ細工でかわいい作品を作りま しょう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
湊	女性学級	7月15日	(火)	手工芸	つまみ細工教室	つまみ細工でかわいい作品を作りま しょう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
湊	女性学級	7月29日	(火)	伝統文化	組子細工教室	組子細工でインテリアを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	館 功		10
湊	高齢者教室	7月3日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	移動教室 久慈琥珀博物館と宇部煎餅店工場見 学	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催／久慈市	20
湊	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体 操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	7
湊	高齢者教室	7月17日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 — 12:00	2:00	松谷 和典	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	20
湊	高齢者教室	7月24日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸ヒストリア～	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	20
湊	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンに挑戦！	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
是川	女性学級	7月2日	(水)	踊り(洋)	夏のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10
是川	女性学級	7月9日	(水)	踊り(洋)	夏のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10
是川	女性学級	7月16日	(水)	踊り(洋)	夏のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10
是川	高齢者教室	7月3日	(木)	手工芸	リフォーム洋裁教室	エプロンワンピースとインナーチュニッ クを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月10日	(木)	手工芸	リフォーム洋裁教室	エプロンワンピースとインナーチュニッ クを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月17日	(木)	手工芸	リフォーム洋裁教室	エプロンワンピースとインナーチュニッ クを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月24日	(木)	手工芸	リフォーム洋裁教室	エプロンワンピースとインナーチュニッ クを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5

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	市民学校	7月8日	(火)	伝統文化	南部菱刺し教室	菱刺しの額飾りを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し・四野刺つ娘の会 美波		8
是川	市民学校	7月15日	(火)	伝統文化	南部菱刺し教室	菱刺しの額飾りを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し・四野刺つ娘の会 美波		8
是川	市民学校	7月22日	(火)	手工芸	糸つむぎ教室	スピンドルで羊毛から毛糸を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	ひつじの夢工房 小林 友子		5
是川	市民学校	7月26日	(土)	絵画	ゼンタングル教室	ペン画の暑中見舞いを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	沢田 久美子		6
是川	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	ランチパンBOX作り	楽しくて簡単なランチパンボックス作り	10:00 — 12:00	2:00	サンライズベーカリー 出川 嗣人・出川 久子		12
館	公民館活動教室	7月7日	(月)	手工芸	ウッドバーニング教室	ウッドバーニングでコースター作り	9:00 — 12:00	3:00	工作工房 鈴木 篤史		10
館	公民館活動教室	7月10日	(木)	絵画	インクアート教室	アルコールインクでアート作品作り	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさこ		10
館	市民学校	7月24日	(木)	手工芸	パワーストーンで アクセサリ作り	パワーストーンでプレスレットまたは ストラップを作る	13:30 — 15:30	2:00	工藤 洋子		10
館	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	貯金箱を作ろう	木工で貯金箱作り	10:00 — 12:00	2:00	工作工房 鈴木 篤史		10
館	市民IT講習会	7月14日	(月)	ICT	スマホの基本	基本操作	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
館	市民IT講習会	7月15日	(火)	ICT	スマホの基本	カメラの楽しみ方	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
館	市民IT講習会	7月16日	(水)	ICT	スマホの基本	生活に役立つ術	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
根城	公民館活動教室	7月7日	(月)	手工芸	PPバンド教室	簡単楽しくかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
根城	公民館活動教室	7月14日	(月)	手工芸	PPバンド教室	簡単楽しくかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
根城	公民館活動教室	7月28日	(月)	手工芸	PPバンド教室	簡単楽しくかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
根城	公民館活動教室	7月18日	(金)	健康	健康ヨーガ	ヨーガと足つぼ健康法	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 啓衣		10
根城	青年学級	7月9日	(水)	健康	ボディワークとヨガ	体を動かし心と体をリラックス	19:00 — 21:00	2:00	山田 隆徳		25
根城	青年学級	7月23日	(水)	手工芸	八戸焼陶芸教室	オリジナル器作り	19:00 — 21:00	2:00	渡邊 真樹		25
根城	高齢者教室	7月4日	(金)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	7月24日	(木)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	7月9日	(水)	手工芸	編み物教室	ときめくニットを編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		6
根城	高齢者教室	7月16日	(水)	手工芸	編み物教室	ときめくニットを編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		6
根城	高齢者教室	7月23日	(水)	手工芸	編み物教室	ときめくニットを編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		6
根城	高齢者教室	7月17日	(木)	移動学習	移動教室	世界遺産・御所野遺跡見学	9:00 — 16:00	7:00	公民館長	一戸町	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
根城	市民学校	7月11日	(金)	手工芸	伝統工芸教室	布ぞうり体験	9:00 — 16:00	7:00	朝市工房福ふく	休憩1H含む	5
根城	家庭教育学級	7月25日	(金)	家庭教育	ママ&ベビー教室	スキンシップ体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽		20
根城	家庭教育学級	7月2日	(水)	家庭教育	ママ&ベビー教室	知育ヨガ教室	10:30 — 11:30	1:00	神代 亜衣子		12
根城	市民IT講習会	7月3日	(木)	ICT	パソコン教室	緊急連絡先カードを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
三八城	公民館活動教室	7月18日	(金)	健康	三八城にこにこ教室	ヨーグルトのひみつ	10:00 — 12:00	2:00	榊明治		20
三八城	女性学級	7月7日	(月)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土の踊りをおぼえよう	13:30 — 15:30	2:00	源波 フサ		20
三八城	女性学級	7月14日	(月)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土の踊りをおぼえよう	13:30 — 15:30	2:00	源波 フサ		20
三八城	市民学校	7月1日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びボッチャを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		12
三八城	家庭教育学級	7月27日	(日)	家庭教育	子どもドローン教室	プログラムでドローンを飛ばそう	10:00 — 12:00	2:00	岡本 信也	中学年以上 対象	15
三八城	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	子ども工作教室	やさしい灯りの和紙ランプを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	工作工房 鈴木 篤史		6
江陽	公民館活動教室	7月7日	(月)	習字	筆文字アート教室	文字をアートのように描いてみよう	9:30 — 11:30	2:00	番沢 孝子		10
江陽	公民館活動教室	7月14日	(月)	習字	筆文字アート教室	文字をアートのように描いてみよう	9:30 — 11:30	2:00	番沢 孝子		10
江陽	公民館活動教室	7月25日	(金)	伝統文化	津軽塗体験	津軽塗の小物作り	10:00 — 12:00	2:00	島守 宏和		8
江陽	女性学級	7月1日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 11:00	2:00	和嶋 和家子		10
江陽	高齢者教室	7月11日	(金)	健康	健康教室 「スポーツ吹矢」	スポーツ吹矢で健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		15
江陽	市民学校	7月16日	(水)	健康	からだづくり教室	凝り固まった筋肉をほぐそう (男性向け)	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
江陽	市民学校	7月30日	(水)	健康	からだづくり教室	凝り固まった筋肉をほぐそう (男性向け)	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
江陽	家庭教育学級	7月31日	(木)	家庭教育	子ども絵画教室	夏休みの絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
長者	女性学級	7月2日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	7月9日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	7月16日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	7月23日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	高齢者教室	7月1日	(火)	手工芸	編み物教室「バッグ」	麻&裂き布でバッグを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
長者	高齢者教室	7月8日	(火)	手工芸	編み物教室「バッグ」	麻&裂き布でバッグを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		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
長者	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	こどもクッキング①	ミラノサンドを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	ドートルコーヒー		16
長者	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	ボードゲーム教室	ボードゲームに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	ボードゲームスペース ポンポン		8
田面木	女性学級	7月7日	(月)	その他	いきいき美容教室	プロから学ぶメイクレッスン	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵	女性限定	10
田面木	女性学級	7月15日	(火)	料理	健康料理教室	高タンパクで低カロリーな メニューをつくろう	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
田面木	高齢者教室	7月4日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	インテリア小物作り	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
田面木	高齢者教室	7月11日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	インテリア小物作り	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
田面木	高齢者教室	7月25日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	インテリア小物作り	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
田面木	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	夏休み 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
田面木	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み 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	7月10日	(木)	健康	ヨガ教室	ヨガで体調を整えよう	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		8
市川	高齢者教室	7月15日	(火)	絵画	ゼンタングル教室	心の健康・認知症予防に！簡単お絵描 きゼンタングル	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
市川	家庭教育学級	7月17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		30
市川	市民IT講習会	7月7日	(月)	ICT	スマートフォン教室 【初級編】	スマートフォンの基礎操作	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	7月8日	(火)	ICT	スマートフォン教室 【初級編】	スマートフォンの基礎操作	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	7月9日	(水)	ICT	スマートフォン教室 【初級編】	カメラの楽しみ方・防災や生活に役立 つスマホ術	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
南浜	女性学級	7月2日	(水)	踊り(和)	輪踊り教室	観光まつりに向けて練習しよう	19:00 — 21:00	2:00	種差海岸観光まつりもありあ げよう会		20
南浜	市民学校	7月27日	(日)	教養	AED講習	AEDを使って救命救急を学ぼう	9:00 — 12:00	3:00	八戸東消防署鯨分署		15
根岸	公民館活動教室	7月10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	7月17日	(木)	手工芸	まくらめ編み教室	まくらめ編みで作品を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		8
根岸	女性学級	7月1日	(火)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		8
根岸	女性学級	7月9日	(水)	料理	キムチ教室1	オイキムチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		24
根岸	女性学級	7月29日	(火)	手工芸	ベンガラ染め教室	ベンガラ染めで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央	家庭教育学級と 共催	6
根岸	高齢者教室	7月8日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	カルトナーージュで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		9
根岸	高齢者教室	7月24日	(木)	移動学習	移動教室	八戸の周辺地域をもっと知ろう	9:30 — 16:00	6:00	公民館館長		30

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	高齢者教室	7月28日	(月)	踊り(洋)	簡単HIPHOPで 体を動かそう	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:30 — 14:30	1:00	中村 篤史	家庭教育学級と 共催	5
根岸	市民学校	7月16日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株)		15
根岸	市民学校	7月2日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支 援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	7月11日	(金)	手工芸	わくわく講座	空き缶アート教室	10:00 — 12:00	2:00	金平 末美		6
根岸	市民学校	7月15日	(火)	生け花	わくわく講座	花あしらひ(夏)	10:00 — 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	7月3日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	七夕	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 高館幼稚園		10
根岸	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	すくすくスクール	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:30 — 14:30	1:00	中村 篤史	高齢者教室と 共催	5
根岸	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	すくすくスクール	ベンガラ染めで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央	女性学級と共催	6
根岸	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	すくすくスクール	習字教室と勉強会	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 千芳子		8
白銀南	女性学級	7月28日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
白銀南	高齢者教室	7月8日	(火)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
白銀南	高齢者教室	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
白銀南	高齢者教室	7月11日	(金)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
白銀南	高齢者教室	7月10日	(木)	教養	空き家発生予防 セミナー	住まいを空き家にしないための方法	15:00 — 16:00	1:00	八戸市都市整備部都市政 策課空き家対策グループ		20
白銀南	家庭教育学級	7月30日	(水)	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		6
白銀南	市民IT講習会	7月14日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	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	7月15日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	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	7月15日	(火)	スポーツ	モルック教室	笑顔と応援！つついはまるモルック 交流	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		15
東	女性学級	7月7日	(月)	手工芸	リメイク教室	古着を使って帽子を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
東	女性学級	7月22日	(火)	料理	料理教室	おもてなし料理	10:00 — 13:00	3:00	上原子 澄子		20
東	市民学校	7月2日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
東	市民学校	7月9日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
東	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	HIP HOP教室	リズムに乗って楽しくダンス	10:00 — 12:00	2:00	ダンススタジオ ONE MOVE		20
東	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	樹脂ねんど教室	ティッシュカバーがミニチュア動物園に なるゾウ！	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子 野中 裕子		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
白山台	公民館活動教室	7月17日	(木)	語学	おもてなし英語	英語で計算をしよう	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	7月31日	(木)	語学	おもてなし英語	リスニングに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	女性学級	7月2日	(水)	手工芸	リフォーム	古着のリフォーム	10:00 — 12:00	2:00	三浦 ちゑ		10
白山台	女性学級	7月16日	(水)	手工芸	リフォーム	古着のリフォーム	10:00 — 12:00	2:00	三浦 ちゑ		10
白山台	女性学級	7月30日	(水)	手工芸	リフォーム	古着のリフォーム	10:00 — 12:00	2:00	三浦 ちゑ		10
白山台	女性学級	7月23日	(水)	手工芸	キーホルダー作り	手作りアクセサリに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	長嶺 弥空		10
白山台	高齢者教室	7月7日	(月)	手工芸	木版画	木版画体験	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	7月14日	(月)	手工芸	木版画	木版画体験	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	7月3日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 脇役パスタ	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	市民学校	7月6日	(日)	教養	病院の先生の話	医療の話	10:00 — 11:00	1:00	未定		10
白山台	家庭教育学級	7月10日	(木)	家庭教育	学び隊(児童館)	児童館で学ぼう(盆踊り)	15:30 — 16:30	1:00	若柳 貴久永 若柳 竹絵津		10
白山台	家庭教育学級	7月24日	(木)	家庭教育	学び隊(公民館)	絵を描こう	15:00 — 17:00	2:00	須川 優希		10
白山台	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	学び隊(公民館)	クッキング入門・ゼリー作り	10:00 — 12:00	2:00	橋本 美枝子		10
白山台	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	子どもタイピング入門	タイピングを取得する	10:00 — 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	7月29日	(火)	家庭教育	子どもタイピング入門	タイピングを取得する	10:00 — 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	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み宿題	宿題をしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	ニュースポーツ	子どもモルック教室	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		10
白山台	市民IT講習会	7月7日	(月)	ICT	スマホの使い方中級編	スマホQ&A	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	市民IT講習会	7月8日	(火)	ICT	スマホの使い方中級編	スマホQ&A	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
南郷	公民館活動教室	7月8日	(火)	手工芸	一閑張り教室	一閑張りを体験しよう	9:00 — 12:00	3:00	島守 愛子		6
南郷	公民館活動教室	7月15日	(火)	手工芸	一閑張り教室	一閑張りを体験しよう	9:00 — 12:00	3:00	島守 愛子		6
南郷	公民館活動教室	7月22日	(火)	手工芸	一閑張り教室	一閑張りを体験しよう	9:00 — 12:00	3:00	島守 愛子		6
南郷	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み子ども絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	スクール実 minori(同) 佐伯 知美		6
瑞豊館	女性学級	7月23日	(水)	手工芸	洋裁教室	チュニックを作りましょう	13:00 — 16:00	3:00	川村 則子		5

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	女性学級	7月30日	(水)	手工芸	洋裁教室	チュニックを作しましょう	13:00 — 16:00	3:00	川村 則子		5
瑞豊館	高齢者教室	7月11日	(金)	健康	シナプソロジー	楽しく笑いながら脳を活性化しましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	7月18日	(金)	健康	シナプソロジー	楽しく笑いながら脳を活性化しましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	市民学校	7月2日	(水)	健康	骨盤体操	骨盤体操で歪みをリセットしましょう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子		10
瑞豊館	市民学校	7月9日	(水)	健康	骨盤体操	骨盤体操で歪みをリセットしましょう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子		10
瑞豊館	家庭教育学級	7月29日	(火)	料理	子どもパン作り	パン作りを楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		12