

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	4月10日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「開講式・健康」	開講式 認知症予防と脳活性レク「健診を受けよう」	10:00 — 12:00	2:00	アクティブ24.健康づくり推進課 成人保健グループ		20
小中野	公民館活動教室	5月8日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「体操」	“楽・楽”筋力UP	10:00 — 12:00	2:00	関下 りち子		20
小中野	公民館活動教室	6月12日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「体操」	イスに座って“楽・楽”ズンバ	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		20
小中野	公民館活動教室	7月10日	(金)	教養	こなかの元気UP教室 「三社大祭」	三社大祭の歴史や現在のお祭りについて学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	社会教育課 文化財グループ		20
小中野	公民館活動教室	8月7日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「健康」	かしこい病院のかかり方 健康チェック	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		20
小中野	公民館活動教室	9月11日	(金)	手工芸	こなかの元気UP教室 「工作」	畳コースターを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	中澤 光継		12
小中野	公民館活動教室	10月9日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「体操」	転倒予防体操	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		20
小中野	公民館活動教室	11月13日	(金)	教養	こなかの元気UP教室 「南部弁」	おもしろ南部弁	10:00 — 12:00	2:00	桎谷 伸夫		20
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 — 12:00	2:00	青森県立種差少年 自然の家		15
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 — 12:00	2:00	塚尾 沙貴		20
小中野	公民館活動教室	2月5日	(金)	料理	こなかの元気UP教室 「閉講式・菓子作り」	閉講式 手作りお菓子で茶話会	10:00 — 12:00	2:00	富岡 節子		20
小中野	女性学級	5月21日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 美智子		10
小中野	女性学級	5月28日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 美智子		10
小中野	女性学級	6月4日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 美智子		10
小中野	女性学級	6月11日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 美智子		10
小中野	女性学級	6月18日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 美智子		10
小中野	女性学級	7月3日	(金)	健康	健康教室	健康な体づくり	13:30 — 15:30	2:00	成瀬 淳		16
小中野	女性学級	7月7日	(火)	料理	料理教室	食欲“増し増し”夏野菜カレー	10:00 — 13:00	3:00	羽田 修		16
小中野	女性学級	7月16日	(木)	手工芸	組子細工教室	時計を作りましょう	13:30 — 15:30	2:00	舘 功		12
小中野	女性学級	8月21日	(金)	手工芸	カルトナーージュ	おくすり手帳とバックチャーム作り	9:30 — 12:30	3:00	秋村 友光子		10
小中野	女性学級	9月4日	(金)	料理	和菓子作り教室	和菓子作りに挑戦	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
小中野	女性学級	9月8日	(火)	手工芸	シーグラス教室	シーグラスでランプ作り	13:30 — 16:30	3:00	笹本 恵理		8
小中野	女性学級	10月27日	(火)	健康	からだの学校	硬くなった筋膜をゆるめて 体質の改善を目指す	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		16
小中野	女性学級	11月20日	(金)	料理	菓子作り教室	レモンパイを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	新井山 成雄		12
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 — 12:00	2:00	橘 舞		16
小中野	高齢者教室	5月14日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「開講式・講話」	開講式 安心のための防災講座	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長 京谷 博		20
小中野	高齢者教室	5月28日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	かんたん足もみ健康法	13:30 — 15:30	2:00	佐々木 啓衣		20
小中野	高齢者教室	6月11日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	楽しく体を動かす3B体操	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 佐智子		20
小中野	高齢者教室	6月25日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「講話」	知っておきたい墓じまいのこと	13:30 — 15:30	2:00	佐々木 博一	市民学校と共催	20
小中野	高齢者教室	7月2日	(木)	移動学習	いきいきライフ講座 「移動学習」	外へ出かけよう！	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長		20
小中野	高齢者教室	7月23日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	ストレッチで基礎代謝UP	13:30 — 15:30	2:00	吉崎 路子		20
小中野	高齢者教室	9月3日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	毎日を楽にするやさしいロコモ体操	13:30 — 15:30	2:00	関下 和彦		20
小中野	高齢者教室	9月17日	(木)	手工芸	いきいきライフ講座 「布貼りアート」	簡単にできる布貼りアート	13:30 — 15:30	2:00	和山 淑子		20
小中野	高齢者教室	10月15日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	体のしくみを知って楽に動く体操	13:30 — 15:30	2:00	成瀬 淳		20
小中野	高齢者教室	10月22日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	からだほぐし やさしいヨガ	13:30 — 15:30	2:00	佐々木 啓衣		20
小中野	高齢者教室	11月19日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	毎日を楽にするやさしいロコモ体操	13:30 — 15:30	2:00	関下 和彦		20
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」	足が軽くなる青竹ピクス	13:30 — 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 — 15:30	2:00	浪打 佑介		20
小中野	市民学校	5月8日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しでりんごのペン立てを 作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
小中野	市民学校	5月15日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しでりんごのペン立てを 作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
小中野	市民学校	5月18日	(月)	手工芸	陶芸教室	オリジナル器を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 真樹		16
小中野	市民学校	5月29日	(金)	健康	ヨガ教室	ヨガでリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		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
小中野	市民学校	6月16日	(火)	教養	マイライフ教室	マイライフ&エンディングを考えよう	10:00 — 12:00	2:00	明治安田生命		20
小中野	市民学校	6月23日	(火)	料理	料理教室	メキシカン料理を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
小中野	市民学校	6月25日	(木)	教養	マイライフ教室	知っておきたい墓じまいのこと	13:30 — 15:30	2:00	佐々木 博一	高齢者教室と共催	20
小中野	市民学校	7月8日	(水)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスで作る 小鳥のサンキャッチャー	10:00 — 13:00	3:00	伊勢 ゆかり		10
小中野	市民学校	11月10日	(火)	料理	ヘルシースイーツ教室	季節のフルーツジャムと お豆腐入りチーズケーキ作り	10:00 — 12:00	2:00	スイーツ工房 なおママ		16
小中野	市民学校	11月20日	(金)	健康	エクササイズ	ストレッチ&ズンバゴールド	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		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 — 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 — 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	7月28日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂粘土でランタンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		10
小中野	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	スポーツチャンバラ 教室	スポーツチャンバラを体験しよう	10:00 — 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		20
小中野	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	子ども習字教室	夏休みの課題を仕上げよう	13:00 — 15:00	2:00	工藤 紅花		15
小中野	家庭教育学級	8月10日	(月)	家庭教育	サンドアート教室	サンドアートにチャレンジ	10:00 — 12:00	2:00	増田 直子		15
小中野	家庭教育学級	8月25日	(火)	家庭教育	レジン教室	レジンでキラキラチャームを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		15
小中野	家庭教育学級	10月19日	(月)	家庭教育	子ども和菓子教室	和菓子作りを体験してみよう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		16
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 — 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 — 12:00	2:00	富岡 節子		16
小中野	家庭教育学級	4月24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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
小中野	家庭教育学級	5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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
小中野	家庭教育学級	6月26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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
小中野	家庭教育学級	8月28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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
小中野	家庭教育学級	9月25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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40

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	家庭教育学級	10月23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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
小中野	家庭教育学級	11月27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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
小中野	家庭教育学級	2月26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 — 12:00	2:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
小中野	市民IT講習会	5月25日	(月)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	森 淑乃		8
小中野	市民IT講習会	5月26日	(火)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	森 淑乃		8
小中野	市民IT講習会	5月27日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	森 淑乃		8
小中野	市民IT講習会	7月15日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	森 淑乃		8
小中野	市民IT講習会	7月16日	(木)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	森 淑乃		8
白銀	公民館活動教室	5月22日	(金)	自然	寄せ植え教室	春の寄せ植え	10:00 — 11:00	1:00	(株)花生植物園		10
白銀	公民館活動教室	6月17日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 — 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
白銀	公民館活動教室	6月24日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 — 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
白銀	公民館活動教室	7月1日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 — 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
白銀	公民館活動教室	7月3日	(金)	習字	筆ペン教室	綺麗な字を書くコツを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 祐子		10
白銀	公民館活動教室	7月14日	(火)	伝統文化	染物教室	ベンガラ染めを体験してみよう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央		8
白銀	公民館活動教室	7月15日	(水)	教養	空き家発生予防セミナー	知っておきたい空き家の話 ～相続手続き・成年後見人制度等～	10:00 — 11:00	1:00	都市政策課 空き家対策グループ		10
白銀	公民館活動教室	7月28日	(火)	自然	ハイドロカルチャー教室	土を使わず観葉植物を育てる水耕栽培	10:00 — 11:00	1:00	(株)花生植物園		10
白銀	公民館活動教室	8月5日	(水)	踊り(和)	白銀おしまこ	地域伝統の踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	加藤 たい子		15
白銀	公民館活動教室	8月6日	(木)	踊り(和)	白銀おしまこ	地域伝統の踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	加藤 たい子		15
白銀	公民館活動教室	8月24日	(月)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスでランプを作ろう	13:00 — 15:00	2:00	小林 静子		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
白銀	公民館活動教室	8月31日	(月)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスでランプを作ろう	13:00 — 15:00	2:00	小林 静子		10
白銀	公民館活動教室	9月7日	(月)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスでランプを作ろう	13:00 — 15:00	2:00	小林 静子		10
白銀	公民館活動教室	9月17日	(木)	手工芸	ボタニーペインティング	葉っぱでアートを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		8
白銀	公民館活動教室	11月11日	(水)	健康	代謝アップ運動教室	代謝を上げて免疫力を高めよう！	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ(株)		15
白銀	公民館活動教室	11月18日	(水)	健康	代謝アップ運動教室	代謝を上げて免疫力を高めよう！	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ(株)		15
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 — 12:00	2:00	柴田 かずえ		8
白銀	女性学級	6月15日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	ロケラニ(バラ)柄のメガネケース作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		6
白銀	女性学級	6月22日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	ロケラニ(バラ)柄のメガネケース作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		6
白銀	女性学級	6月29日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	ロケラニ(バラ)柄のメガネケース作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		6
白銀	女性学級	7月21日	(火)	健康	青竹ビクス教室	青竹踏みとストレッチで体をリフレッシュ	13:00 — 15:00	2:00	武部 貴子		10
白銀	女性学級	7月22日	(水)	料理	料理教室	シェフに学ぶ中華料理 ～なんちゃって北京ダック他～	10:00 — 13:00	3:00	須田 忠幸		12
白銀	女性学級	8月18日	(火)	手工芸	水引細工教室	水引でアクセサリー作り	13:00 — 15:00	2:00	矢田部 裕子		6
白銀	女性学級	8月25日	(火)	手工芸	水引細工教室	水引でアクセサリー作り	13:00 — 15:00	2:00	矢田部 裕子		6
白銀	女性学級	10月16日	(金)	手工芸	カルトナージュ教室	お薬手帳作り	13:00 — 15:00	2:00	秋村 友光子		6
白銀	女性学級	10月20日	(火)	自然	園芸教室	多肉の寄せ植え作り	10:00 — 12:00	2:00	富田 優子		9
白銀	女性学級	11月10日	(火)	手工芸	編物教室	お花の円座マット作り	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		6
白銀	女性学級	11月17日	(火)	手工芸	編物教室	お花の円座マット作り	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		6
白銀	女性学級	11月24日	(火)	手工芸	編物教室	お花の円座マット作り	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		6
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 — 12:00	2:00	吉崎 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 — 12:00	2:00	吉崎 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 — 12:00	2:00	吉崎 路子		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
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 — 12:00	2:00	住澤 香苗		12
白銀	高齢者教室	5月14日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 【閉講式】(白銀公民館)	開講式・講演 みかちゃんのおいしいお話	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華	白銀公民館・湊公民館・鮫公民館と共催	15
白銀	高齢者教室	6月11日	(木)	伝統文化	浜通り高齢者教室 (湊公民館)	落語 「唐茄子屋」	10:00 — 12:00	2:00	大地 球	白銀公民館・湊公民館・鮫公民館と共催	15
白銀	高齢者教室	7月9日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 (鮫公民館)	移動教室 十和田市現代美術館へ行こう	9:00 — 15:00	6:00	公民館職員	白銀公民館・湊公民館・鮫公民館と共催/十和田市	20
白銀	高齢者教室	9月10日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 (湊公民館)	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「青い山脈」	9:30 — 12:30	3:00	公民館館長	白銀公民館・湊公民館・鮫公民館と共催	15
白銀	高齢者教室	10月8日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 (鮫公民館)	三味線演奏会 「民謡はいいよ〜♪」	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 勉	白銀公民館・湊公民館・鮫公民館と共催	15
白銀	高齢者教室	11月12日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 【閉講式】(白銀公民館)	閉講式・ミュージックベルの スペシャルコンサート	10:00 — 12:00	2:00	Fine 畠山 順子 他2名	白銀公民館・湊公民館・鮫公民館と共催/細井 千枝子・三浦 るみ子	15
白銀	高齢者教室	6月18日	(木)	教養	講演	「もしもの時に備えよう！命を守るために」	10:00 — 12:00	2:00	八戸市危機管理部 災害対策課		20
白銀	高齢者教室	7月23日	(木)	音楽	コンサート	サマーコンサート♪	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		20
白銀	高齢者教室	10月15日	(木)	教養	講演	浜通りの楽しい昔っこ	10:00 — 12:00	2:00	梶谷 伸夫		20
白銀	市民学校	5月15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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	5月29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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	6月12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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	7月10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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	7月24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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	7月31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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	8月7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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	8月28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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	9月11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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	9月25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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	10月16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 — 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
白銀	市民学校	10月30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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	11月13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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	11月27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 — 20:00	1:00	CHIE		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 — 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 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	6月25日	(木)	料理	和菓子作り教室	草餅と上生菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		8
白銀	市民学校	9月16日	(水)	手工芸	糸かけアート教室	色の重ねを楽しみながらの作品作り	10:00 — 12:00	2:00	関下 千佳子		6
白銀	市民学校	9月30日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月7日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月14日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月21日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
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 — 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 — 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 — 15:00	2:00	柴垣 恵		6
白銀	家庭教育学級	7月27日	(月)	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28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	8月4日	(火)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 15:00	2:00	鬼柳 容子		6
白銀	家庭教育学級	8月5日	(水)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 15:00	2:00	鬼柳 容子		6
白銀	家庭教育学級	8月6日	(木)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 15:00	2:00	鬼柳 容子		6
白銀	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	リメイクアート教室	ハギレを使って自由な発想で表現しよう	13:00 — 15:00	2:00	秋村 友光子		6
白銀	家庭教育学級	8月10日	(月)	家庭教育	書道教室	習字の課題を書こう	13:00 — 14:00	1:00	佐々木 祐子		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
白銀	家庭教育学級	8月21日	(金)	家庭教育	スポーツウエルネス 吹矢体験	スポーツウエルネス吹矢にチャレンジ	13:30 — 15:30	2:00	葛西 征三		10
白銀	家庭教育学級	8月26日	(水)	家庭教育	子どもクッキング教室	ランチBOXを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	観光農園 アグリノ里おいらせ		6
白銀	家庭教育学級	8月26日	(水)	家庭教育	ニュースポーツ体験	ニュースポーツを楽しもう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		10
白銀	家庭教育学級	9月15日	(火)	家庭教育	水汲み・洗たく体験	地域の人に学ぶ昔の水汲みや洗たく	9:00 — 11:00	2:00	公民館職員		25
白銀	市民IT講習会	9月2日	(水)	ICT	スマホ講習	はじめてのスマホ ～スマホの使い方を知ろう～	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と 藤 加奈子		6
白銀	市民IT講習会	9月3日	(木)	ICT	スマホ講習	はじめてのスマホ ～スマホの使い方を知ろう～	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と 藤 加奈子		6
白銀	市民IT講習会	9月9日	(水)	ICT	スマホ講習	はじめてのスマホ ～スマホの使い方を知ろう～	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と 藤 加奈子		6
白銀	市民IT講習会	9月10日	(木)	ICT	スマホ講習	はじめてのスマホ ～スマホの使い方を知ろう～	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と 藤 加奈子		6
鮫	公民館活動教室	5月26日	(火)	健康	背骨ストレッチ教室	体と心の健康を手に入れよう	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		10
鮫	公民館活動教室	6月9日	(火)	健康	ズンバゴールド教室	初心者でもできる！ラテンのリズムを 楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		10
鮫	公民館活動教室	7月15日	(水)	手工芸	PPバンド教室	夏らしいBagを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		10
鮫	公民館活動教室	7月22日	(水)	手工芸	PPバンド教室	夏らしいBagを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		10
鮫	公民館活動教室	7月29日	(水)	手工芸	PPバンド教室	夏らしいBagを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		10
鮫	公民館活動教室	8月5日	(水)	手工芸	PPバンド教室	夏らしいBagを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		10
鮫	公民館活動教室	9月8日	(火)	手工芸	布ぞうり作り教室	布ぞうり作りに挑戦	9:00 — 16:00	7:00	柏崎 隆子	休憩1Hを含む	6
鮫	公民館活動教室	9月29日	(火)	自然	寄せ植え教室	季節のお花で寄せ植えを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	柴垣 恵		10
鮫	公民館活動教室	11月17日	(火)	健康	健康体操教室	チェアエクササイズ&タオルストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	武部 貴子		10
鮫	女性学級	6月3日	(水)	手工芸	着物リメイク教室	着物を使ってリメイクを楽しもう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
鮫	女性学級	6月10日	(水)	手工芸	着物リメイク教室	着物を使ってリメイクを楽しもう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
鮫	女性学級	6月17日	(水)	手工芸	着物リメイク教室	着物を使ってリメイクを楽しもう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
鮫	女性学級	6月23日	(火)	手工芸	シーグラス教室	月のオーナメントを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	笹本 恵里		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
鮫	女性学級	7月17日	(金)	健康	ヘッドマッサージ教室	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
鮫	女性学級	11月4日	(水)	健康	ヘッドマッサージ教室	美髪＆お顔のたるみ改善	13:00 — 15:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		10
鮫	女性学級	8月6日	(木)	健康	シェイプアップ講座	夏のシェイプアップ！	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
鮫	女性学級	8月20日	(木)	健康	シェイプアップ講座	夏のシェイプアップ！	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
鮫	女性学級	8月27日	(木)	健康	シェイプアップ講座	夏のシェイプアップ！	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
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 — 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 — 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 — 20:00	1:00	CHIE		15
鮫	女性学級	11月19日	(木)	料理	料理教室	プロから中華料理のコツを学ぼう	9:30 — 12:30	3:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
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 — 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 — 12:00	2:00	柴垣 恵 笹本 恵里		15
鮫	高齢者教室	5月14日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 【閉講式】(白銀公民館)	開講式・講演 みかちゃんのおいしいお話	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華	白銀公民館・湊公民館・鮫公 民館と共催	15
鮫	高齢者教室	6月11日	(木)	伝統文化	浜通り高齢者教室 (湊公民館)	落語 「唐茄子屋」	10:00 — 12:00	2:00	大地 球	白銀公民館・湊公民館・鮫公 民館と共催	15
鮫	高齢者教室	7月9日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 (鮫公民館)	移動教室 十和田市現代美術館へ行こう	9:00 — 15:00	6:00	公民館職員	白銀公民館・湊公民館・鮫公 民館と共催/十和田市	20
鮫	高齢者教室	9月10日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 (湊公民館)	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「青い山脈」	9:30 — 12:30	3:00	公民館館長	白銀公民館・湊公民館・鮫公 民館と共催	15
鮫	高齢者教室	10月8日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 (鮫公民館)	三味線演奏会 「民謡はいいよ〜♪」	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 勉	白銀公民館・湊公民館・鮫公 民館と共催	15
鮫	高齢者教室	11月12日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 【閉講式】(白銀公民館)	閉講式・ミュージックベルの スペシャルコンサート	10:00 — 12:00	2:00	Fine 畠山 順子 他2名	白銀公民館・湊公民館・鮫公 民館と共催/細井千枝子・三 浦るみ子	15
鮫	高齢者教室	5月21日	(木)	健康	高齢者教室	東洋医学 鍼・灸・ツボについて学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	武部 勝信		20
鮫	高齢者教室	9月17日	(木)	踊り(洋)	高齢者教室	歌謡曲に合わせて踊ろう	10:00 — 12:00	2:00	磯島 未来		20
鮫	市民学校	5月18日	(月)	手工芸	籐手工芸教室	素敵な小物入れを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	石橋 桂子		8
鮫	市民学校	5月25日	(月)	手工芸	籐手工芸教室	素敵な小物入れを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	石橋 桂子		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
鮫	市民学校	6月1日	(月)	手工芸	籐手芸教室	素敵な小物入れを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	石橋 桂子		8
鮫	市民学校	5月28日	(木)	その他	アロマ教室	アロマを楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	沼内 美加子		10
鮫	市民学校	6月19日	(金)	自然	種差ウォーク	野草観察をしながらゆっくり歩こう	10:00 — 12:00	2:00	戸川 拓馬		10
鮫	市民学校	7月14日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ	ニュースポーツを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市 スポーツ推進員		20
鮫	市民学校	7月24日	(金)	料理	パン教室	おいしいパンを焼こう	9:30 — 12:30	3:00	なちゆるるBaseじゃむ 柴田 かずえ		8
鮫	市民学校	9月9日	(水)	手工芸	飾りもの教室	お正月飾りを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
鮫	市民学校	9月25日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と八戸大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本 ゆみ		20
鮫	市民学校	10月9日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と八戸大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本 ゆみ		20
鮫	市民学校	10月16日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と八戸大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本 ゆみ		20
鮫	市民学校	10月23日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と八戸大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本 ゆみ		20
鮫	市民学校	10月7日	(水)	手工芸	バルーン教室	かわいい作品を作ろう	13:30 — 15:30	2:00	大村 美栄子	家庭教育学級と 共催	10
鮫	市民学校	11月6日	(金)	スポーツ	ボッチャ教室	子どもから大人までボッチャを楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	青森県立 八戸高等支援学校	家庭教育学級と 共催	10
鮫	市民学校	11月6日	(金)	健康	歩き方教室	体のためになる歩き方	10:00 — 12:00	2:00	丸岡 信子		20
鮫	市民学校	11月27日	(金)	健康	歩き方教室	体のためになる歩き方	10:00 — 12:00	2:00	丸岡 信子		20
鮫	市民学校	11月25日	(水)	健康	フレイル予防教室	筋肉をつけてフレイル予防	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
鮫	家庭教育学級	5月18日	(月)	家庭教育	子ども木工教室	大工さんになってみよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市建築組合青年部		10
鮫	家庭教育学級	5月27日	(水)	家庭教育	子どもダンス教室	リズムに合わせてダンスしよう	15:30 — 16:30	1:00	佐久間 千陽		15
鮫	家庭教育学級	6月3日	(水)	家庭教育	子どもダンス教室	リズムに合わせてダンスしよう	15:30 — 16:30	1:00	佐久間 千陽		15
鮫	家庭教育学級	6月10日	(水)	家庭教育	子どもダンス教室	地元のダンサーと一緒に踊ろう	15:30 — 16:30	1:00	磯島 未来		15
鮫	家庭教育学級	6月17日	(水)	家庭教育	子どもダンス教室	地元のダンサーと一緒に踊ろう	15:30 — 16:30	1:00	磯島 未来		15
鮫	家庭教育学級	7月1日	(水)	家庭教育	子どもダンス教室	地元のダンサーと一緒に踊ろう	15:30 — 17:30	2:00	磯島 未来		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	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	子どもパソコン教室	タイピングを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		7
鮫	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	子どもパソコン教室	タイピングを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		7
鮫	家庭教育学級	8月4日	(火)	家庭教育	子どもパソコン教室	オリジナルの作品を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		7
鮫	家庭教育学級	8月5日	(水)	家庭教育	子どもパソコン教室	オリジナルの作品を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		7
鮫	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	夏休み工作教室	サンドでアートを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	増田 直子		10
鮫	家庭教育学級	8月3日	(月)	家庭教育	夏休み工作教室	子馬ちゃんに絵付けをしよう	13:30 — 15:30	2:00	種差少年自然の家		10
鮫	家庭教育学級	8月25日	(火)	家庭教育	夏休み工作教室	糸かけを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	関下 千佳子		10
鮫	家庭教育学級	7月31日	(金)	家庭教育	子ども運動教室	からだを動かそう	10:00 — 11:00	1:00	向井 聡洋		15
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 — 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 — 11:00	1:00	向井 聡洋		15
鮫	家庭教育学級	7月30日	(木)	家庭教育	子ども料理教室	サンドイッチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
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 — 13:00	3:00	松坂 直子		10
鮫	家庭教育学級	8月10日	(月)	家庭教育	バスの旅	うみねこ号に乗って冒険しよう	10:00 — 15:00	5:00	公民館職員	鮫角灯台 マリエント	10
鮫	家庭教育学級	10月7日	(水)	家庭教育	バルーン教室	かわいい作品を作ろう	13:30 — 15:30	2:00	大村 美栄子	市民学校と共催	10
鮫	家庭教育学級	11月6日	(金)	家庭教育	ポッチャ教室	子どもから大人までポッチャを楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	青森県立 八戸高等支援学校	市民学校と共催	10
鮫	市民IT講習会	8月4日	(火)	ICT	大人パソコン教室	基本操作と脳トレチャレンジ	13:30 — 15:30	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		7
鮫	市民IT講習会	8月5日	(水)	ICT	大人パソコン教室	基本操作と脳トレチャレンジ	13:30 — 15:30	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 — 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 — 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	9月2日	(水)	ICT	スマホ中級教室	ちょっと難しいことにチャレンジ	19:00 — 20:00	1:00	(特非) IT事業センターはちのへ		8
鮫	市民IT講習会	9月3日	(木)	ICT	スマホ中級教室	ちょっと難しいことにチャレンジ	19:00 — 20:00	1:00	(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
鮫	市民IT講習会	9月24日	(木)	ICT	スマホ中級教室	ちょっと難しいことにチャレンジ	19:00 — 20:00	1:00	(特非) IT事業センターはちのへ		8
鮫	市民IT講習会	11月11日	(水)	ICT	スマホ初級教室	基本操作とスマホ決済のやり方	10:00 — 12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		8
鮫	市民IT講習会	11月12日	(木)	ICT	スマホ初級教室	基本操作とスマホ決済のやり方	10:00 — 12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		8
鮫	市民IT講習会	11月13日	(金)	ICT	スマホ初級教室	基本操作とスマホ決済のやり方	10:00 — 12:00	2:00	(特非) IT事業センターはちのへ		8
上長	公民館活動教室	5月27日	(水)	自然	春の寄せ植え教室	季節の寄せ植えを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	(株)花生植物園		10
上長	公民館活動教室	6月22日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	6月29日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	7月6日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	9月7日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	9月14日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	9月28日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	10月13日	(火)	自然	秋の寄せ植え教室	季節の寄せ植えを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	(株)花生植物園		10
上長	公民館活動教室	8月8日	(土)	教養	星の教室	「地球が廻っているということ」を学ぼう	18:00 — 20:00	2:00	八戸工業高等専門学校 丹羽 隆裕	家庭教育学級と 共催	10
上長	公民館活動教室	2月10日	(水)	料理	味噌作り教室	白米麹の米味噌を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	いわい さゆみ		8
上長	女性学級	5月14日	(木)	料理	お菓子作り教室	ロールケーキを作ってみよう	10:00 — 13:00	3:00	お菓子の家 リーベシムラ 志村 一雄		10
上長	女性学級	9月17日	(木)	料理	和菓子作り教室	季節の和菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12
上長	女性学級	10月21日	(水)	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	女性学級	10月27日	(火)	手工芸	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	女性学級	11月26日	(木)	料理	料理教室	クリスマス料理を学ぼう	10:00 — 13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		12
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 — 12:00	2:00	平山 真澄		10
上長	女性学級	2月4日	(木)	料理	ケーキ作り教室	チョコケーキを作ろう	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
上長	高齢者教室	6月17日	(水)	その他	「ゆう遊教室」 開講式	ゆう遊開講式と出前消費者講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸市くらし交通安全課		25
上長	高齢者教室	6月24日	(水)	音楽	「ゆう遊教室」 ハルモニアコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸 ハルモニア 杉本 洋子	市民学校と共催	25
上長	高齢者教室	7月22日	(水)	健康	「ゆう遊教室」 3B体操教室	3B体操で楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 美智子		25
上長	高齢者教室	8月5日	(水)	教養	「ゆう遊教室」 八戸の空から見た今昔	八戸の空から見た今昔	10:00 — 12:00	2:00	山本 ひろし	市民学校と共催	25
上長	高齢者教室	8月19日	(水)	スポーツ	「ゆう遊教室」【交流教室】 カローリング	世代間交流でカローリングをしよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員	家庭教育学級と 共催	15
上長	高齢者教室	9月2日	(水)	移動学習	「ゆう遊教室」 お出かけ教室	ニツ森貝塚と鷹山宇一記念美術館見 学へ行こう	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員		30
上長	高齢者教室	9月9日	(水)	健康	「ゆう遊教室」 運動機能向上教室	楽しく運動しよう	10:00 — 12:00	2:00	高齢者支援センター はくじゅ		25
上長	高齢者教室	10月7日	(水)	スポーツ	「ゆう遊教室」 ニューススポーツ	ニューススポーツを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員		20
上長	高齢者教室	11月11日	(水)	その他	「ゆう遊教室」 上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市児童科学館 副館長 澤田 公悦	市民学校と共催	20
上長	高齢者教室	11月18日	(水)	健康	「ゆう遊教室」 健康体操教室	楽に楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵		25
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 — 12:00	2:00	・八戸消防署尻内分遣所 ・公民館職員		25
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】 ポッチャ	世代間交流でポッチャをしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	家庭教育学級と 共催	20
上長	高齢者教室	2月24日	(水)	その他	「ゆう遊教室」 閉講式 お楽しみ会	一年間の活動の映像鑑賞と 脳トレゲーム大会	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		25
上長	市民学校	6月13日	(土)	その他	移動水族館	海の生き物たちとふれあおう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市水産科学館 マリエント	家庭教育学級と 共催	10
上長	市民学校	6月24日	(水)	音楽	ハルモニアコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸 ハルモニア 杉本 洋子	高齢者教室と共 催	10
上長	市民学校	7月3日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグと花のチャーム 作り	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		6
上長	市民学校	7月10日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグと花のチャーム 作り	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		6
上長	市民学校	7月17日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグと花のチャーム 作り	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		6
上長	市民学校	7月24日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグと花のチャーム 作り	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		6
上長	市民学校	7月15日	(水)	文芸	川柳教室	はじめての川柳 ～川柳っておもしろい～	10:00 — 12:00	2:00	瀧尻 善英		10
上長	市民学校	7月27日	(月)	料理	手作りジャム教室	季節のフルーツジャムとおやつを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	ジャム工房Otte 中村 栄子		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
上長	市民学校	8月5日	(水)	教養	八戸の空から見た今昔	八戸の空から見た今昔	10:00 — 12:00	2:00	山本 ひろし	高齢者教室と共催	10
上長	市民学校	11月11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	八戸市児童科学館 副館長 澤田 公悦	高齢者教室と共催	10
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 — 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	市民学校	2月19日	(金)	その他	コーヒー教室	おいしいコーヒーの淹れ方教室	13:30 — 15:30	2:00	ドトールコーヒー (株)アサクラ		12
上長	家庭教育学級	6月13日	(土)	家庭教育	移動水族館	海の生き物たちとふれあおう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市水産科学館 マリエント	市民学校と共催	30
上長	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンで小物作りに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	豊川 まり子		10
上長	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	おやつ研究所	ステンドゼリーと塩スノーボールクッキー作り	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
上長	家庭教育学級	8月19日	(水)	家庭教育	【交流教室】 カラーリング	世代間交流でカラーリングをしよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員	高齢者教室と共催	10
上長	家庭教育学級	8月24日	(月)	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	8月25日	(火)	家庭教育	子ども吹き矢教室	スポーツウエルネス吹き矢に 挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		10
上長	家庭教育学級	8月8日	(土)	家庭教育	星の教室	「地球が廻っているということ」 を学ぼう	18:00 — 20:00	2:00	八戸工業高等専門学校 丹羽 隆裕	公民館活動教室 と共催	30
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 — 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 — 12:00	2:00	大南 累世		20
上長	家庭教育学級	1月6日	(水)	家庭教育	【交流教室】 ポッチャ	世代間交流でポッチャをしよう	10:00 — 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 — 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 — 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 — 12:00	2:00	公民館職員		10
上長	移動公民館	6月10日	(水)	健康	笹ノ沢移動教室	身体を動かし健康維持	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵	笹ノ沢生活館	10
上長	市民IT講習会	5月21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	5月22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
上長	市民IT講習会	11月19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

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IT講習会	11月20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	公民館活動教室	5月19日	(火)	手工芸	アクセサリ教室	色々な使い方ができるメガネストラップ を作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		10
柏崎	公民館活動教室	6月19日	(金)	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		10
柏崎	公民館活動教室	11月20日	(金)	教養	We Love 柏崎 ビューティー講座	セルフスキンケアとポイントメイク術	9:30 — 12:30	3:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵		10
柏崎	公民館活動教室	6月26日	(金)	音楽	ハルモニアコンサート	音楽で巡る世界旅行	13:00 — 15:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		30
柏崎	公民館活動教室	6月29日	(月)	教養	歴史講話	文化財の修復について	10:00 — 12:00	2:00	柏井 容子		30
柏崎	公民館活動教室	9月28日	(月)	手工芸	We Love 柏崎 布ぞうり教室	布ぞうりを作ってみよう	10:00 — 15:00	5:00	山の楽校 岩淵 修一	休憩1時間含む	8
柏崎	公民館活動教室	11月9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 岩淵 修一		10
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 — 15:00	2:00	阿部 博美		10
柏崎	女性学級	7月3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10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	9月4日	(金)	伝統文化	藍染教室	藍染めの日傘を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		6
柏崎	女性学級	9月11日	(金)	伝統文化	藍染教室	藍染めの日傘を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		6
柏崎	女性学級	9月18日	(金)	伝統文化	藍染教室	藍染めの日傘を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		6
柏崎	女性学級	11月13日	(金)	語学	We Love 柏崎 英会話教室	～ワンつか英会話～ 今すぐ役に立つ日常英会話を学ぼう！	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	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 — 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 — 15:00	2:00	泉 紫峰		30
柏崎	高齢者教室	6月3日	(水)	手工芸	かぎ針編み教室	「あみつけがま口」を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
柏崎	高齢者教室	6月10日	(水)	手工芸	かぎ針編み教室	「あみつけがま口」を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
柏崎	高齢者教室	6月17日	(水)	手工芸	かぎ針編み教室	「あみつけがま口」を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
柏崎	高齢者教室	6月5日	(金)	料理	ケーキ作り教室	フルーツロールケーキを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	志村 一雄		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	高齢者教室	7月22日	(水)	手工芸	We Love 柏崎 水引細工教室	水引でコサージュを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	詩仙堂 矢田部 裕子		10
柏崎	高齢者教室	7月29日	(水)	手工芸	We Love 柏崎 水引細工教室	水引でコサージュを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	詩仙堂 矢田部 裕子		10
柏崎	高齢者教室	10月2日	(金)	絵画	We Love 柏崎 墨画アート教室	干支の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	10月9日	(金)	絵画	We Love 柏崎 墨画アート教室	干支の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	市民学校	5月26日	(火)	料理	We Love 柏崎 みそ作り教室	みそ作りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	山田 英嗣		20
柏崎	市民学校	6月8日	(月)	教養	ふるさとの歴史講座	江戸時代に作られた 参勤交代すごろくを楽しもう	9:30 — 12:30	3:00	八戸藩南部家十六代当主 南部 光隆		30
柏崎	市民学校	6月30日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで雑貨作り	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	7月7日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで雑貨作り	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	7月14日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで雑貨作り	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	7月21日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで雑貨作り	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	7月13日	(月)	教養	We Love 柏崎 ふるさとの歴史講座	ぶらぶら歴史散歩	10:00 — 12:00	2:00	古舘 光治	柏崎地区	6
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 — 15:00	2:00	藤田 俊雄		20
柏崎	家庭教育学級	7月27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28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
柏崎	家庭教育学級	8月4日	(火)	家庭教育	こどもレジン教室	レジンで小物を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	豊川 まり子	前半8名 後半8名	16
柏崎	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	こども工作教室	万華鏡を作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		10
柏崎	家庭教育学級	8月24日	(月)	家庭教育	こどもパソコン教室	タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	家庭教育学級	8月25日	(火)	家庭教育	こどもパソコン教室	タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	市民IT講習会	8月17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 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		8
柏崎	市民IT講習会	8月18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 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		8
柏崎	市民IT講習会	8月19日	(水)	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 — 12:00	3:00	(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
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 — 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 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
大館	公民館活動教室	5月14日	(木)	移動学習	ふるさとウォーク	歴史看板を設置した市子林周辺を歩こう	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		10
大館	公民館活動教室	5月26日	(火)	自然	寄せ植え教室	春の花で寄せ植えをしよう	10:00 — 11:00	1:00	㈱花生植物園		20
大館	公民館活動教室	6月6日	(土)	手工芸	手芸教室	ペーパークイリングの素材でカードを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	白石 承子 堰合 和子		30
大館	公民館活動教室	6月7日	(日)	手工芸	手芸教室	万華鏡を作ろう	10:00 — 13:00	3:00	堰合 和子 中村 テル		20
大館	公民館活動教室	11月19日	(木)	教養	まちづくりゼミナール	中学生と大館地区について考えよう	16:00 — 18:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		50
大館	女性学級	9月7日	(月)	伝統文化	新田城まつり ボランティア教室	行列者の着付けを練習してまつりに参加しよう	13:30 — 15:30	2:00	小柴 仁美		30
大館	女性学級	9月14日	(月)	伝統文化	新田城まつり ボランティア教室	行列者の着付けを練習してまつりに参加しよう	13:30 — 15:30	2:00	小柴 仁美		30
大館	女性学級	9月24日	(木)	伝統文化	新田城まつり ボランティア教室	行列者の着付けを練習してまつりに参加しよう	13:30 — 15:30	2:00	小柴 仁美		30
大館	女性学級	9月28日	(月)	伝統文化	新田城まつり ボランティア教室	行列者の着付けを練習してまつりに参加しよう	13:30 — 15:30	2:00	小柴 仁美		30
大館	女性学級	10月1日	(木)	踊り(和)	新田城まつり ボランティア教室	新井田音頭を練習してまつりに参加しよう	18:30 — 20:30	2:00	大館連合婦人会		30
大館	女性学級	10月28日	(水)	料理	料理教室	鯖トマトカレーを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	追切 裕子		16
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 — 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 — 11:00	1:00	マーラリッシュ 八島 幸子		20
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 — 12:00	2:00	山の楽校 住澤 香苗		10
大館	高齢者教室	4月17日	(金)	その他	開講式	クルージングで巡る世界一周の旅	10:00 — 12:00	2:00	石藤 奈保子		20
大館	高齢者教室	4月22日	(水)	健康	健康教室	タオル体操で若返り	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		10
大館	高齢者教室	5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 — 12:00	2:00	関下 和彦		10
大館	高齢者教室	10月30日	(金)	健康	健康教室	みんなで楽しくモルックに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美 高橋 克雄		12
大館	高齢者教室	11月25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

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	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 — 12:00	2:00	関下 和彦		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 — 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 — 12:00	2:00	大館自治振興会 高橋 芳久		20
大館	市民学校	5月15日	(金)	教養	歴史教室	新井田村出身の豪商 豪富仁愛・信心深い松橋孫助	10:00 — 12:00	2:00	上田 三蔵		30
大館	市民学校	7月3日	(金)	教養	歴史教室	南部の馬	10:00 — 12:00	2:00	八戸市立図書館 滝尻 侑貴		20
大館	市民学校	10月23日	(金)	教養	歴史教室	「根城図」の発見と新田家	10:00 — 12:00	2:00	八戸工業大学第二高等学校 熊谷 隆次		20
大館	市民学校	7月2日	(木)	手工芸	リフォーム教室	古着を使って割烹着を作ろう	13:00 — 16:00	3:00	飼牛 道子		10
大館	市民学校	7月9日	(木)	手工芸	リフォーム教室	古着を使って割烹着を作ろう	13:00 — 16:00	3:00	飼牛 道子		10
大館	市民学校	7月16日	(木)	手工芸	リフォーム教室	古着を使って割烹着を作ろう	13:00 — 16:00	3:00	飼牛 道子		10
大館	市民学校	7月31日	(金)	その他	はちのへ電子図書館	電子図書館を利用してみよう	10:00 — 11:00	1:00	八戸市立図書館 下田 優樹		10
大館	市民学校	10月16日	(金)	その他	ワイン講座	ワインの魅力を知ろう	18:00 — 20:00	2:00	八戸プラザホテル 金子 慎也		10
大館	市民学校	11月6日	(金)	その他	演劇体験	発声の仕方(腹式呼吸)を学ぼう	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9日	(月)	その他	演劇体験	表情や動作で感情を表現する	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10日	(火)	その他	演劇体験	台本を声に出して読んでみよう	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11日	(水)	その他	演劇体験	演技研究 (役の感情や背景を解釈する)	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	(木)	その他	演劇体験	演技研究 (役の感情や背景を解釈して演じてみる)	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	(土)	その他	演劇体験	課題の台本を通して演じてみる	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	家庭教育学級	4月15日	(水)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	6年生 俳句教室	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会 刈屋 ひで子 他1名	佐々木 正仁	90
大館	家庭教育学級	6月2日	(火)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	3年生 大館の昔話	10:30 — 11:30	1:00	鳥谷部 武史 白石 承子		90
大館	家庭教育学級	6月9日	(火)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	4年生 歴史看板フィールドワーク	9:00 — 12:00	3:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	7月2日	(木)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	6年生 新田城の話	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		90

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	家庭教育学級	7月14日	(火)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	3年生 ふるさと大館を知る	10:30 — 11:30	1:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	9月15日	(火)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	4年生 防災教室	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	9月24日	(木)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	2年生 大館かるた会	8:30 — 10:30	2:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	9月25日	(金)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	1年生 昔遊び交流会	10:00 — 12:00	2:00	大館地区シニアクラブ連合会 鳥谷部 武史		90
大館	家庭教育学級	11月2日	(月)	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	(火)	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	家庭教育学級	4月25日	(土)	家庭教育	共催講座 大館児童館	からだを動かそう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		40
大館	家庭教育学級	6月15日	(月)	家庭教育	共催講座 大館児童館	けん玉名人になろう	13:30 — 15:30	2:00	大久保 伸夫		60
大館	家庭教育学級	6月18日	(木)	家庭教育	共催講座 大館児童館	けん玉名人になろう	15:00 — 16:00	1:00	大久保 伸夫		30
大館	家庭教育学級	7月27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)	8:30 — 9:30	1:00	大館地区自治振興会 鳥谷部 武史 他1名	白石 承子	50
大館	家庭教育学級	9月28日	(月)	家庭教育	共催講座 大館児童館	バルーンアートにチャレンジ！	10:00 — 12:00	2:00	ねじりんご		40
大館	家庭教育学級	10月15日	(木)	家庭教育	共催講座 大館児童館	スポーツチャンバラにチャレンジ！	15:00 — 16:00	1:00	おいらせ町スポーツ チャンバラ協会		40
大館	家庭教育学級	10月19日	(月)	家庭教育	共催講座 大館児童館	スポーツチャンバラにチャレンジ！	13:30 — 14:30	1:00	おいらせ町スポーツ チャンバラ協会		40
大館	家庭教育学級	6月7日	(日)	家庭教育	パソコン教室	プログラミングで遊ぼう	10:00 — 13:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		30
大館	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	にこにこ体験	マーブリングエコバッグを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	在家 溪静		12
大館	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	にこにこ体験	ペットボトルでミニ掃除機を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	川本 菜穂子 夏坂 光男		10
大館	家庭教育学級	8月4日	(火)	家庭教育	にこにこ体験	森のめぐみで作ろう	10:00 — 12:00	2:00	ユニバーサルパーク・ネット ワーク		16
大館	家庭教育学級	8月5日	(水)	家庭教育	にこにこ体験	ねんどでティッシュボックスを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子 野中 裕子		16
大館	家庭教育学級	8月19日	(水)	家庭教育	にこにこ体験	イルミネーションサンドアートを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	増田 直子		16
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 — 12:00	2:00	アンソニー なみ		12
大館	移動公民館	5月30日	(土)	手工芸	陶芸教室	オリジナル食器を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	大清水 満	松館集会所	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
大館	移動公民館	11月1日	(日)	手工芸	ダイヤモンドフィックス講座	コースターを作ってみよう	9:00 — 12:00	3:00	白石 承子	花生生活館	10
大館	移動公民館	11月27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	大館中学校	10
大館	市民IT講習会	7月22日	(水)	ICT	スマホ教室	スマホの活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		5
大館	市民IT講習会	7月23日	(木)	ICT	スマホ教室	スマホの活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		5
下長	公民館活動教室	6月2日	(火)	教養	普通救命教室	熱中症対策とAEDの使い方	9:00 — 12:00	3:00	八戸消防署 河原木分署		20
下長	公民館活動教室	6月12日	(金)	健康	ニュースポーツ	スカットボール	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		10
下長	公民館活動教室	6月23日	(火)	健康	ニュースポーツ	卓球バレー	10:00 — 12:00	2:00	下村 真也		12
下長	公民館活動教室	6月18日	(木)	教養	歴史教室	野村軍記の生い立ち	13:30 — 15:30	2:00	三浦 忠司		16
下長	公民館活動教室	6月25日	(木)	教養	歴史教室	奥州街道・八戸街道	13:30 — 15:30	2:00	三浦 忠司		16
下長	公民館活動教室	7月2日	(木)	手工芸	マクラメ編み教室	フラワーハンドストラップ	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
下長	公民館活動教室	7月9日	(木)	手工芸	マクラメ編み教室	フラワーハンドストラップ	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
下長	公民館活動教室	8月28日	(金)	伝統文化	ベンガラ染教室	ベンガラ染めに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央		8
下長	公民館活動教室	9月10日	(木)	手工芸	ステンドグラス教室	おひなさま作り	10:00 — 12:00	2:00	鳥谷部 敦子		8
下長	公民館活動教室	9月11日	(金)	手工芸	ステンドグラス教室	おひなさま作り	10:00 — 12:00	2:00	鳥谷部 敦子		8
下長	公民館活動教室	9月18日	(金)	手工芸	つまみ細工教室	ブローチにもチャームにもなる つまみ細工	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
下長	公民館活動教室	9月29日	(火)	手工芸	デインプルアート講座	エコな絵の具でアート体験	10:00 — 12:00	2:00	大野 亜希子		8
下長	公民館活動教室	11月5日	(木)	料理	和菓子作り教室	ヘルシーみたらし団子作り	10:00 — 12:00	2:00	富岡 節子		12
下長	公民館活動教室	2月3日	(水)	料理	和菓子作り教室	ねり切り作り	10:00 — 12:00	2:00	お菓子のまあぶる		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 — 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 — 11:00	1:00	西村 かず子		12
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 — 12:00	2:00	住澤 香苗		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	女性学級	5月18日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト	プルメリアポーチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		8
下長	女性学級	5月25日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト	プルメリアポーチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		8
下長	女性学級	6月1日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト	プルメリアポーチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		8
下長	女性学級	6月15日	(月)	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
下長	女性学級	6月22日	(月)	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
下長	女性学級	6月29日	(月)	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
下長	女性学級	7月14日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	お薬手帳カバーを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	秋村 友光子		8
下長	女性学級	9月2日	(水)	手工芸	糸かけアート	糸かけで「鳳凰」を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	関下 千佳子		8
下長	女性学級	11月2日	(月)	料理	料理教室	ヘルシースイーツを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	スイーツ工房 なおママ		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 — 13:00	3:00	堀米 睦子		12
下長	女性学級	11月6日	(金)	手工芸	レジン教室	レジンで鏡餅を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
下長	高齢者教室	4月27日	(月)	教養	開講式	ドクターヘリのお話し	10:00 — 12:00	2:00	今 明秀		30
下長	高齢者教室	5月27日	(水)	健康	健康教室	転倒防止のお話とレクリエーション	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		20
下長	高齢者教室	11月16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		20
下長	高齢者教室	5月22日	(金)	教養	健康づくり栄養講座	老化を防いで身体の中から健康に	10:00 — 12:00	2:00	明治安田生命 保険相互会社		20
下長	高齢者教室	5月29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 — 15:30	2:00	エスプロモ(株)		20
下長	高齢者教室	11月10日	(火)	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)		20
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 — 15:30	2:00	エスプロモ(株)		20
下長	高齢者教室	9月7日	(月)	健康	ストレッチ体操	ストレッチで体を楽にしよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		20
下長	高齢者教室	9月14日	(月)	健康	ストレッチ体操	ストレッチで体を楽にしよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		20
下長	高齢者教室	10月21日	(水)	健康	椅子ストレッチ	座ってできる体操をしよう	13:30 — 15:30	2:00	小西池 郁子		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
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 — 12:00	2:00	小西 池 郁子		20
下長	高齢者教室	11月18日	(水)	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		20
下長	高齢者教室	2月15日	(月)	音楽	閉講式	ピアノとサクソ演奏	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		20
下長	市民学校	5月20日	(水)	教養	捨て活講座	お財布、アルバムの整理	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		15
下長	市民学校	7月22日	(水)	料理	健康料理教室	バランスの良い食事と低栄養予防	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善 推進協議会		15
下長	市民学校	10月28日	(水)	料理	健康料理教室	生涯骨太クッキング	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善 推進協議会		15
下長	市民学校	6月26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3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10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	9月1日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	あみつけがま口を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
下長	市民学校	9月8日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	あみつけがま口を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
下長	市民学校	9月15日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	あみつけがま口を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
下長	市民学校	11月15日	(日)	音楽	ミニコンサート	マンドリンの演奏を聴こう	13:30 — 14:30	1:00	八戸マンドリン アンサンブル		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 — 12:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子他3名	竹井 和歌子 力石 友紀子 宮橋 昭一	20
下長	市民学校	11月20日	(金)	習字	筆ペン講座	写経を書いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	三浦 博子		8
下長	市民学校	11月27日	(金)	習字	筆ペン講座	写経を書いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	三浦 博子		8
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 — 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 — 12:00	2:00	北向 恵子		15
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 — 12:00	2:00	吉崎 路子		15
下長	市民学校	2月1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 — 12:00	2:00	吉崎 路子		15
下長	家庭教育学級	7月27日	(月)	家庭教育	夏休みの工作	キューブライト作り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		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	家庭教育学級	7月31日	(金)	家庭教育	夏休みの工作	タイルでコースター作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		12
下長	家庭教育学級	8月3日	(月)	家庭教育	夏休みの工作	子どもレジン教室	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		12
下長	家庭教育学級	8月5日	(水)	家庭教育	夏休みの工作	お花のリース作り	10:00 — 12:00	2:00	相田 優子		12
下長	家庭教育学級	8月21日	(金)	家庭教育	夏休みの工作	ポタニーペインティング	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		12
下長	家庭教育学級	8月24日	(月)	家庭教育	子ども和菓子教室	ねりきりに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	お菓子のまあぶる		12
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 — 12:00	2:00	相田 優子		12
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 — 11:00	1:00	田村 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 — 11:00	1:00	田村 莉奈	下長 スマイルキッズ	12
下長	市民IT講習会	5月11日	(月)	ICT	スマホ教室 I	初級～中級 ラインの使い方まで	13:30 — 15:30	2:00	合同会社浜と山と		10
下長	市民IT講習会	5月12日	(火)	ICT	スマホ教室 I	初級～中級 ラインの使い方まで	13:30 — 15:30	2:00	合同会社浜と山と		10
下長	市民IT講習会	5月13日	(水)	ICT	スマホ教室 I	初級～中級 ラインの使い方まで	13:30 — 15:30	2:00	合同会社浜と山と		10
下長	市民IT講習会	5月14日	(木)	ICT	スマホ教室 I	初級～中級 ラインの使い方まで	13:30 — 15:30	2:00	合同会社浜と山と		10
下長	市民IT講習会	6月4日	(木)	ICT	スマホ教室 II	初級～中級 ラインの使い方まで	10:00 — 12:00	2:00	合同会社浜と山と		10
下長	市民IT講習会	6月5日	(金)	ICT	スマホ教室 II	初級～中級 ラインの使い方まで	10:00 — 12:00	2:00	合同会社浜と山と		10
下長	市民IT講習会	6月8日	(月)	ICT	スマホ教室 II	初級～中級 ラインの使い方まで	10:00 — 12:00	2:00	合同会社浜と山と		10
下長	市民IT講習会	6月9日	(火)	ICT	スマホ教室 II	初級～中級 ラインの使い方まで	10:00 — 12:00	2:00	合同会社浜と山と		10
吹上	公民館活動教室	6月2日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でかんたんブラウスづくり	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		10
吹上	公民館活動教室	6月9日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でかんたんブラウスづくり	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		10
吹上	公民館活動教室	6月16日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でかんたんブラウスづくり	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		10
吹上	公民館活動教室	6月23日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でかんたんブラウスづくり	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		10
吹上	公民館活動教室	11月4日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でロングジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		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	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でロングジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		10
吹上	公民館活動教室	11月18日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でロングジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		10
吹上	公民館活動教室	11月25日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でロングジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		10
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 — 12:00	3:00	八戸市環境政策課	八戸セメント(株)	20
吹上	女性学級	6月24日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	リンパマッサージと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	7月8日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	リンパマッサージと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	7月15日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	冷え、むくみの解消と腰痛予防	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
吹上	女性学級	7月29日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	冷え、むくみの解消と腰痛予防	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
吹上	女性学級	10月21日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	体のゆがみをととのえる	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
吹上	女性学級	10月28日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	体のゆがみをととのえる	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
吹上	高齢者教室	5月20日	(水)	健康	健康体操教室	夏に向けての体づくり	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
吹上	高齢者教室	8月26日	(水)	健康	健康体操教室	夏を快適に過ごすための体づくり	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
吹上	高齢者教室	9月8日	(火)	健康	ストレッチ&ズンバ ゴールド教室	初心者も体力に自信のない人もリズムにのって楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		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 — 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 — 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 — 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	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 — 11:00	1:00	関下 りち子		20
吹上	市民学校	10月23日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれなかごバッグ	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	10月30日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれなかごバッグ	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月6日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれなかごバッグ	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月13日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれなかごバッグ	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		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
吹上	市民学校	11月20日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれな かごバッグ	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月27日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	透かしあみ模様のおしゃれな かごバッグ	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
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 — 12:00	2:00	佐々木 博一		20
吹上	家庭教育学級	5月25日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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	6月29日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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6日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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	8月31日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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	9月28日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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	10月26日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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	11月30日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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	12月7日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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	1月25日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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	2月15日	(月)	家庭教育	赤ちゃんともまの 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28日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	クラフトテープでかごづくり	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 雪江		10
吹上	家庭教育学級	8月19日	(水)	家庭教育	子どもクッキング(夏)	夏休みのランチづくり	10:00 — 13:00	3:00	岩見 美恵子		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 — 12:00	2:00	八戸市食生活改善推進協 議会 吹上地区		16
吹上	市民IT講習会	5月12日	(火)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	5月13日	(水)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	5月14日	(木)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 13:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	9月14日	(月)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	9月15日	(火)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		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
吹上	市民IT講習会	9月16日	(水)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 13:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	2月2日	(火)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	2月3日	(水)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	2月4日	(木)	ICT	スマホ教室	基礎をおさえて新しい情報を学ぶ	10:00 — 13:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
湊	公民館活動教室	4月20日	(月)	健康	春の体操教室	ゆったりストレッチ チェアエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	武部 貴子		20
湊	公民館活動教室	5月13日	(水)	手工芸	ブリザーブドフラワー教室	かわいいショッパーズバッグの インテリアを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	大澤 幸子		10
湊	公民館活動教室	5月20日	(水)	手工芸	陶芸教室	素敵な中鉢を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	杉山 道子		8
湊	公民館活動教室	5月21日	(木)	手工芸	シーグラス教室	三日月型ウインドチャームを 作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	笹本 恵里		8
湊	公民館活動教室	5月28日	(木)	手工芸	シーグラス教室	三日月型ウインドチャームを 作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	笹本 恵里		8
湊	公民館活動教室	6月19日	(金)	手工芸	ブリザーブドフラワー教室	富士のフレームでお正月飾りを 作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	大澤 幸子		10
湊	公民館活動教室	7月1日	(水)	手工芸	くるみ絵教室	くるみ絵を楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	柳田 キミ子		10
湊	公民館活動教室	7月8日	(水)	手工芸	くるみ絵教室	くるみ絵を楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	柳田 キミ子		10
湊	公民館活動教室	7月24日	(金)	伝統文化	組子細工教室	組子細工の壁掛け時計を作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	館 功		10
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 — 12:00	2:00	榎本 孝信 杉本 佳		20
湊	女性学級	5月8日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	実用的な小物を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	5月15日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	実用的な小物を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	5月22日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	実用的な小物を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	6月5日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	実用的な小物を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	6月1日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	素敵なインテリアを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月8日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	素敵なインテリアを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月15日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	素敵なインテリアを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 淑子		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
湊	女性学級	6月25日	(木)	手工芸	ラペリスフラワー教室	素敵なインテリアを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月29日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	素敵なインテリアを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月3日	(水)	手工芸	エコクラフト教室	ワンハンドルのかごを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	竹本 清		10
湊	女性学級	6月10日	(水)	手工芸	エコクラフト教室	ワンハンドルのかごを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	竹本 清		10
湊	女性学級	6月17日	(水)	手工芸	エコクラフト教室	ワンハンドルのかごを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	竹本 清		10
湊	女性学級	6月24日	(水)	手工芸	エコクラフト教室	ワンハンドルのかごを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	竹本 清		10
湊	女性学級	9月7日	(月)	手工芸	スタンドグラス教室	素敵なフットライトを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	鳥谷部 敦子		5
湊	高齢者教室	5月14日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 【閉講式】(白銀公民館)	開講式・講演 「みかちゃんのおいしいお話」	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華	白銀公民館・鮫公民館・湊公 民館と共催	15
湊	高齢者教室	6月11日	(木)	伝統文化	浜通り高齢者教室 (湊公民館)	落語 「唐茄子屋」	10:00 — 12:00	2:00	大地 球	白銀公民館・鮫公民館・湊公 民館と共催	15
湊	高齢者教室	7月9日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 (鮫公民館)	移動教室 十和田市現代美術館へ行こう	9:00 — 15:00	6:00	公民館職員	白銀公民館・鮫公民館・湊公 民館と共催/十和田市	20
湊	高齢者教室	9月10日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 (湊公民館)	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「青い山脈」	9:30 — 12:30	3:00	公民館館長	白銀公民館・鮫公民館・湊公 民館と共催	15
湊	高齢者教室	10月8日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 (鮫公民館)	三味線演奏会 「民謡はいいよ〜♪」	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 勉	白銀公民館・鮫公民館・湊公 民館と共催	15
湊	高齢者教室	11月12日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 【閉講式】(白銀公民館)	閉講式・ミュージックベルの スペシャルコンサート♪	10:00 — 12:00	2:00	Fine 畠山 順子 他2名	白銀公民館・鮫公民館・湊公 民館と共催/細井 千枝子・ 三浦 るり子	15
湊	高齢者教室	7月2日	(木)	健康	高齢者教室	体操 「正しい姿勢を整え体を動かしましょう」	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		15
湊	高齢者教室	10月1日	(木)	音楽	高齢者教室	「音楽で楽しく脳トレーニング」	10:00 — 12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子		15
湊	高齢者教室	11月5日	(木)	教養	高齢者教室	講演 「のぼり街道一里塚」	10:00 — 12:00	2:00	古里 淳		15
湊	市民学校	5月11日	(月)	健康	健康教室	体のコリをほぐしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
湊	市民学校	5月18日	(月)	健康	健康教室	体のコリをほぐしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
湊	市民学校	5月25日	(月)	料理	料理教室	麴の力で楽々減塩&腸活	10:00 — 13:00	3:00	織田 早苗		10
湊	市民学校	7月6日	(月)	伝統文化	藍染教室	ストールにもなるおしゃれ風呂敷を 染めましょう	9:00 — 12:00	3:00	大橋 陽子		10
湊	市民学校	7月13日	(月)	伝統文化	藍染教室	ストールにもなるおしゃれ風呂敷を 染めましょう	9:00 — 12:00	3:00	大橋 陽子		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
湊	市民学校	7月27日	(月)	音楽	ゴスペルコンサート	みんなで楽しむゴスペルコンサート	10:00 — 11:00	1:00	ロッタ ボイセス 大久保 浩子 他3名		30
湊	市民学校	10月28日	(水)	料理	ケーキ作り教室	ブッシュドノエルを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	リーベシムラ 志村 一雄		10
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しましょう	10:00 — 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 — 12:00	2:00	タカテイ生花店 高橋 正彦		10
湊	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	子ども陶芸教室	粘土でお皿やコップを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	杉山 道子		10
湊	家庭教育学級	7月30日	(木)	家庭教育	子ども将棋教室	将棋に挑戦！	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		10
湊	家庭教育学級	7月31日	(金)	家庭教育	子ども将棋教室	将棋に挑戦！	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		10
湊	家庭教育学級	8月4日	(火)	家庭教育	子ども卓球バレー教室	卓球バレーを楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		10
湊	家庭教育学級	8月5日	(水)	家庭教育	子ども卓球バレー教室	卓球バレーを楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		10
湊	家庭教育学級	8月6日	(木)	家庭教育	子ども工作教室	おもしろ時計を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		16
湊	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	子ども料理教室	はじめてでも作れる昼ご飯を 作しましょう	10:00 — 13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		12
湊	家庭教育学級	8月17日	(月)	家庭教育	子どもプログラミング教室	Scratchでゲーム作りをしよう(入門編)	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		7
湊	家庭教育学級	8月18日	(火)	家庭教育	子どもプログラミング教室	Scratchでゲーム作りをしよう(入門編)	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		7
湊	家庭教育学級	8月20日	(木)	家庭教育	子どもプログラミング教室	Scratchでゲーム作りをしよう(初級編)	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		7
湊	家庭教育学級	8月21日	(金)	家庭教育	子どもプログラミング教室	Scratchでゲーム作りをしよう(初級編)	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		7
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 — 12:00	2:00	公民館館長		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 — 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 — 12:00	2:00	公民館館長	湊児童館	20
湊	市民IT講習会	10月26日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作	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	10月27日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホ操作実技編	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	11月4日	(水)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作	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
湊	市民IT講習会	11月5日	(木)	ICT	スマホ教室	スマホ操作実技編	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	11月16日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作	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	11月17日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホ操作実技編	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	11月24日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作	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	11月25日	(水)	ICT	スマホ教室	スマホ操作実技編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
是川	公民館活動教室	6月27日	(土)	手工芸	シーグラス教室	シーグラスで三日月型の ウィンドチャイムを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	花-Link 笹本 恵里		6
是川	公民館活動教室	7月7日	(火)	手工芸	モザイクタイル教室	カラフルなモザイクタイルで コースターを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	モザイクスタイル 島 忠康		5
是川	公民館活動教室	8月7日	(金)	料理	イタリアンフォカッチャと 白パン作り教室	時短で作る美味しいパン作り	9:30 — 12:30	3:00	なちゆるる Basaじゃむ 柴田 一恵		8
是川	公民館活動教室	10月21日	(水)	手工芸	ステンドグラス教室	クリスマスに飾れるインテリアを作ろう	13:00 — 16:00	3:00	VIVACE 伊勢 ゆかり		6
是川	公民館活動教室	10月28日	(水)	手工芸	編み物 「花型マット作り教室」	かぎ針編みで カラフルな花型のマットを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	Charm 木村 まゆみ		5
是川	公民館活動教室	11月4日	(水)	手工芸	編み物 「花型マット作り教室」	かぎ針編みで カラフルな花型のマットを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	Charm 木村 まゆみ		5
是川	公民館活動教室	11月11日	(水)	手工芸	編み物 「花型マット作り教室」	かぎ針編みで カラフルな花型のマットを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	Charm 木村 まゆみ		5
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 — 11:00	1:00	キミとボクのふうけい 中村 かおり		8
是川	女性学級	4月18日	(土)	健康	ピラティス教室	公民館で体験できる！ はじめてのマットピラティス	9:00 — 10:00	1:00	ピラティススタジオLei 石岡 奈未可		15
是川	女性学級	4月25日	(土)	健康	ピラティス教室	公民館で体験できる！ はじめてのマットピラティス	9:00 — 10:00	1:00	ピラティススタジオLei 石岡 奈未可		15
是川	女性学級	5月23日	(土)	健康	ピラティス教室	公民館で体験できる！ はじめてのマットピラティス	9:00 — 10:00	1:00	ピラティススタジオLei 石岡 奈未可		15
是川	女性学級	5月30日	(土)	健康	ピラティス教室	公民館で体験できる！ はじめてのマットピラティス	9:00 — 10:00	1:00	ピラティススタジオLei 石岡 奈未可		15
是川	女性学級	5月21日	(木)	踊り(和)	門口先生の 民舞踊教室	楽しく踊りましょう	10:00 — 11:00	1:00	門口 光子		15
是川	女性学級	5月28日	(木)	踊り(和)	門口先生の 民舞踊教室	楽しく踊りましょう	10:00 — 11:00	1:00	門口 光子		15
是川	女性学級	6月4日	(木)	踊り(和)	門口先生の 民舞踊教室	楽しく踊りましょう	10:00 — 11:00	1:00	門口 光子		15
是川	女性学級	6月15日	(月)	踊り(和)	花邑一弥先生の 民舞踊ストレッチ	楽しく座ってストレッチ	10:00 — 11:00	1:00	花邑 一弥	家庭教育学級と の併催	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
是川	女性学級	7月6日	(月)	踊り(和)	花邑一弥先生の 民舞踊ストレッチ	楽しく座ってストレッチ	10:00 — 11:00	1:00	花邑 一弥	家庭教育学級との併催	15
是川	女性学級	6月22日	(月)	健康	フィットネス ボクシング教室	身体を動かしてストレス解消！ はじめてのフィットネスボクシング	10:00 — 11:00	1:00	エグゼラボ 戸館 育子・土屋 健		10
是川	女性学級	6月29日	(月)	健康	フィットネス ボクシング教室	身体を動かしてストレス解消！ はじめてのフィットネスボクシング	10:00 — 11:00	1:00	エグゼラボ 戸館 育子・土屋 健		10
是川	女性学級	9月5日	(土)	料理	家族で食べられるワンちゃんのお菓子 作りとお話会	すぐできるお菓子作り、犬が好きな方 も！	10:00 — 12:00	2:00	堀田 美保		5
是川	女性学級	11月8日	(日)	料理	料理教室 「クリスマスフレンチ」	お家でできる お手軽フレンチを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	cuisine française Yui 根市 拓実		12
是川	女性学級	11月6日	(金)	料理	料理教室 「味噌と塩麴作り」	1日で食べられる 味噌と塩麴を使った料理を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	堀米 睦子		16
是川	高齢者教室	5月25日	(月)	手工芸	リメイク洋裁 「帽子作り教室」	着物やTシャツなどの生地を使って お洒落なリメイク帽子を作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	飼牛 道子		5
是川	高齢者教室	6月1日	(月)	手工芸	リメイク洋裁 「帽子作り教室」	着物やTシャツなどの生地を使って お洒落なリメイク帽子を作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	飼牛 道子		5
是川	高齢者教室	6月8日	(月)	手工芸	リメイク洋裁 「帽子作り教室」	着物やTシャツなどの生地を使って お洒落なリメイク帽子を作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	飼牛 道子		5
是川	高齢者教室	6月5日	(金)	自然	寄せ植え教室	春のお花で寄せ植えを楽しもう	10:00 — 11:00	1:00	(株)花生植物園 久保 亜子		10
是川	高齢者教室	7月24日	(金)	手工芸	リメイク洋裁 「キュロット作り教室」	お気に入りの生地をリメイクして お洒落なキュロットを作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月31日	(金)	手工芸	リメイク洋裁 「キュロット作り教室」	お気に入りの生地をリメイクして お洒落なキュロットを作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月16日	(木)	移動学習	青森の歴史と文化を学 ぶ	ワ・ラッセ、アスパム、ラッセランド見学	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長		30
是川	高齢者教室	7月16日	(木)	健康	健康教室	(移動学習併催講話) 認知症の母と私の介護講話	14:30 — 15:30	1:00	畑中 とも子	移動学習併催	10
是川	高齢者教室	未定	未定	健康	健康教室	未定	10:00 — 11:00	1:00	未定		10
是川	市民学校	6月3日	(水)	手工芸	ラタン教室	ラタンでショルダーバッグを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	佐藤 かおる		6
是川	市民学校	6月10日	(水)	手工芸	ラタン教室	ラタンでショルダーバッグを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	佐藤 かおる		6
是川	市民学校	6月17日	(水)	手工芸	ラタン教室	ラタンでショルダーバッグを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 かおる		6
是川	市民学校	6月24日	(水)	手工芸	ラタン教室	ラタンでショルダーバッグを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 かおる		6
是川	市民学校	8月5日	(水)	料理	料理教室 「五味ランチ」	体に優しい五大味覚を使った食事を学 ぶ	10:00 — 13:00	3:00	ハレレア八戸 アンソニー奈美		12
是川	市民学校	10月15日	(木)	生け花	ポタニカルフラワー教室	ドライフラワーで 素敵なアレンジメントを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	Lamp.12 柴垣 恵		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
是川	市民学校	11月18日	(水)	料理	キムチ教室	キムチのタネとカクテキを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		16
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 — 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 — 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 — 15:30	2:00	HANA+ 田中 渚		12
是川	市民学校	2月21日	(日)	料理	ベーグル教室	美味しいベーグルを作ってみよう	13:00 — 16:00	3:00	もりぱん 岩織 悠紀子		8
是川	市民学校	未定	未定	健康	健康教室	未定	10:00 — 13:00	3:00	未定		
是川	家庭教育学級	6月15日	(月)	踊り(和)	花邑一弥先生の 民舞踊ストレッチ	楽しく座ってストレッチ	10:00 — 11:00	1:00	花邑 一弥	女性学級との併 催	15
是川	家庭教育学級	7月6日	(月)	踊り(和)	花邑一弥先生の 民舞踊ストレッチ	楽しく座ってストレッチ	10:00 — 11:00	1:00	花邑 一弥	女性学級との併 催	15
是川	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	プログラミング教室	タブレットでゲームを作ろう！	10:00 — 12:00	2:00	gaスクール株式会社 山本 和也		7
是川	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	HIP HOP 教室	楽しく元気に踊ろう	10:30 — 11:30	1:00	Dance School NINE STYLE YOSHIO		10
是川	家庭教育学級	7月30日	(木)	家庭教育	日本文化教室	ゆかたの着付けを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	小林豊子きもの学院 竹内 豊佳頌・石倉 豊希頌		8
是川	家庭教育学級	7月30日	(木)	家庭教育	警察のお仕事 体験教室	鑑識体験をしよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸警察書 警務課		10
是川	市民IT講習会	7月21日	(火)	ICT	スマホ教室	必見！マイナポータルの基礎知識	13:00 — 15:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		10
是川	市民IT講習会	7月22日	(水)	ICT	スマホ教室	必見！マイナポータルの基礎知識	13:00 — 15:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		10
是川	市民IT講習会	7月23日	(木)	ICT	スマホ教室	必見！マイナポータルの基礎知識	13:00 — 15:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		10
是川	市民IT講習会	8月26日	(水)	ICT	スマホ教室	おすすめのアプリを学んで スマートフォンを使いこなそう	13:00 — 15:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		10
是川	市民IT講習会	8月27日	(木)	ICT	スマホ教室	おすすめのアプリを学んで スマートフォンを使いこなそう	13:00 — 15:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		10
是川	市民IT講習会	8月28日	(金)	ICT	スマホ教室	おすすめのアプリを学んで スマートフォンを使いこなそう	13:00 — 15:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		10
館	公民館活動教室	5月20日	(水)	自然	春の寄せ植え教室	ちょっとリッチな寄せ植え	10:00 — 12:00	2:00	花生植物園 久保 亜子		15
館	公民館活動教室	6月5日	(金)	料理	よもぎ大福	新緑の季節によもぎ大福を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	JA八戸女性部 まべち支部三戸地区		12
館	公民館活動教室	6月25日	(木)	料理	梅しごと	梅シロップと茶梅づくり	13:30 — 15:30	2:00	渡邊 麻央		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
館	公民館活動教室	7月16日	(木)	料理	簡単！ パンとチーズ作り	こねない簡単パンと簡単チーズ作り	10:00 — 13:00	3:00	なちゆるるBASEじゃむ 柴田 かずえ		10
館	公民館活動教室	7月23日	(木)	伝統文化	藍染教室	涼しげな暖簾を作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	大橋 陽子		8
館	公民館活動教室	7月27日	(月)	伝統文化	藍染教室	涼しげな暖簾を作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	大橋 陽子		8
館	公民館活動教室	7月30日	(木)	伝統文化	藍染教室	涼しげな暖簾を作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	大橋 陽子		8
館	公民館活動教室	9月17日	(木)	料理	スイーツ作り	季節の果物でスイーツ作り	9:30 — 12:30	3:00	おかしの家 リーベシムラ 志村 一雄		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 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 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 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
館	女性学級	6月1日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークのバック作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
館	女性学級	6月8日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークのバック作り	10:00 — 13:00	3:00	田中 みどり		10
館	女性学級	6月22日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークのバック作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		10
館	女性学級	6月29日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークのバック作り	10:00 — 13:00	3:00	田中 みどり		10
館	女性学級	7月1日	(水)	手工芸	水引教室	マナーとご祝儀袋作り	10:00 — 12:00	2:00	詩仙堂 矢田部 裕子		10
館	女性学級	7月8日	(水)	手工芸	水引教室	アクセサリー作り	10:00 — 12:00	2:00	詩仙堂 矢田部 裕子		10
館	女性学級	9月3日	(木)	手工芸	刺繍教室	お薬手帳カバーとコースター作り	9:00 — 12:00	3:00	negnowa 寺井 嘉子		10
館	女性学級	9月10日	(木)	手工芸	刺繍教室	お薬手帳カバーとコースター作り	9:00 — 12:00	3:00	negnowa 寺井 嘉子		10
館	女性学級	9月24日	(木)	手工芸	刺繍教室	お薬手帳カバーとコースター作り	9:00 — 12:00	3:00	negnowa 寺井 嘉子		10
館	高齢者教室	4月23日	(木)	音楽	とっておきコンサート	サクソとピアノ演奏を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸 杉本 洋子		30
館	高齢者教室	5月28日	(木)	教養	交通安全・詐欺対策 教室	事故・詐欺から自分を守る話	10:00 — 11:00	1:00	館駐在所		30
館	高齢者教室	9月11日	(金)	健康	健康体操	歩くための体幹トレーニング	13:30 — 15:30	2:00	小西池 郁子		10
館	高齢者教室	9月25日	(金)	健康	健康体操	歩くための体幹トレーニング	13:30 — 15:30	2:00	小西池 郁子		10
館	高齢者教室	10月9日	(金)	健康	健康体操	歩くための体幹トレーニング	13:30 — 15:30	2:00	小西池 郁子		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	高齢者教室	10月23日	(金)	健康	健康体操	歩くための体幹トレーニング	13:30 — 15:30	2:00	小西 池 郁子		10
館	高齢者教室	11月26日	(木)	音楽	吉！福三の楽しい ハーモニカコンサート	ハーモニカの音色を楽しもう	10:00 — 11:00	1:00	ハーモニカトリオ吉！福三 左館 武司 他2名	福沢 勝義 大谷 裕子	30
館	市民学校	6月16日	(火)	自然	多肉植物の寄せ植え	可愛い多肉植物を植えよう	10:00 — 12:00	2:00	とみたん農園 富田 優子		10
館	市民学校	9月30日	(水)	料理	きんか餅	郷土の懐かしい味、作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	JA八戸女性部 まべち支部三戸地区		12
館	市民学校	10月3日	(土)	料理	コーヒー講座	おいしいコーヒーの淹れ方と人気の ミラノサンド作り	10:00 — 12:00	2:00	ドトールコーヒー		12
館	市民学校	10月8日	(木)	伝統文化	ベンガラ染でリメイク	シミがついてしまったシャツも色で リメイク！	13:30 — 15:30	2:00	渡邊 麻央		10
館	市民学校	11月12日	(木)	手工芸	ステンドグラス教室	大人にちょうどいいプチツリー作り	13:30 — 15:30	2:00	小林 静子		10
館	市民学校	11月19日	(木)	手工芸	ステンドグラス教室	大人にちょうどいいプチツリー作り	13:30 — 15:30	2:00	小林 静子		10
館	市民学校	11月25日	(水)	料理	カップのシフォンケーキ 作り	シフォンケーキをカップで作る	10:00 — 13:00	3:00	なちゆるるBASEじゃむ 柴田 かずえ		10
館	市民学校	11月30日	(月)	教養	歴史講座	四戸氏について	10:00 — 12:00	2:00	図書館 歴史資料グループ 滝尻 侑貴		20
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 — 12:00	2:00	マールリッシュ 八島 幸子		12
館	家庭教育学級	5月25日	(月)	家庭教育	ミニミニ水族館	海の生き物に触れてみよう	10:30 — 11:30	1:00	八戸市水産科学館 マリエント		30
館	家庭教育学級	8月17日	(月)	家庭教育	ニュースポーツを体験 しよう	モルックに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		20
館	家庭教育学級	8月21日	(金)	家庭教育	ランチ作り	ワンプレートランチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 睦子		16
館	家庭教育学級	8月24日	(月)	家庭教育	レジン教室	楽しいキーホルダー作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		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 — 11:30	2:00	工藤 洋子		10
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 — 12:00	2:00	菓子処 丸美屋		12
館	市民IT講習会	5月15日	(金)	ICT	スマホ教室	マイナポータル相談室	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイト 森 淑乃		6
館	市民IT講習会	6月4日	(木)	ICT	スマホ教室	LINE相談室	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイト 森 淑乃		6
館	市民IT講習会	6月12日	(金)	ICT	スマホ教室	LINEの使い方(初級)	9:30 — 12:30	3:00	合同会社 浜と山と		6
館	市民IT講習会	9月7日	(月)	ICT	スマホ教室	くらしに便利なアプリ	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイト 森 淑乃		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
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 — 12:30	3:00	合同会社 浜と山と		6
根城	公民館活動教室	5月13日	(水)	手工芸	PPバンド教室	オンリーワンの手作りPPバッグ	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
根城	公民館活動教室	5月20日	(水)	手工芸	PPバンド教室	オンリーワンの手作りPPバッグ	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
根城	公民館活動教室	5月27日	(水)	手工芸	PPバンド教室	オンリーワンの手作りPPバッグ	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
根城	公民館活動教室	6月3日	(水)	手工芸	PPバンド教室	オンリーワンの手作りPPバッグ	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
根城	公民館活動教室	5月19日	(火)	自然	寄せ植え教室	春の寄せ植え	10:30 — 11:30	1:00	久保 亜子		10
根城	公民館活動教室	9月17日	(木)	料理	みんなの食育教室	おいしい食事で健康づくり	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善 推進員協議会		16
根城	公民館活動教室	11月12日	(木)	料理	みんなの食育教室	おいしい食事で健康づくり	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善 推進員協議会		16
根城	公民館活動教室	11月16日	(月)	料理	残したい郷土の味	お正月料理を作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	山本 康子		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 — 12:00	2:00	山本 康子		12
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 — 16:00	3:00	黒坂 良治		12
根城	女性学級	6月1日	(月)	手工芸	ソーイング教室	手持ちの布でリフォームソーイング	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
根城	女性学級	6月15日	(月)	手工芸	ソーイング教室	手持ちの布でリフォームソーイング	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
根城	女性学級	6月22日	(月)	手工芸	ソーイング教室	手持ちの布でリフォームソーイング	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
根城	女性学級	10月8日	(木)	手工芸	刺繍教室	がま口ポーチにかわいい刺繍	9:30 — 12:30	3:00	寺井 嘉子		8
根城	女性学級	10月9日	(金)	手工芸	刺繍教室	がま口ポーチにかわいい刺繍	9:30 — 12:30	3:00	寺井 嘉子		8
根城	女性学級	10月15日	(木)	茶道	茶道教室	お抹茶を嗜む	10:00 — 12:00	2:00	橘 宗綾		8
根城	高齢者教室	5月25日	(月)	健康	シニア健康応援団	しゃべって・笑って・動いてフィットネス	13:30 — 15:30	2:00	川口 太陽		20
根城	高齢者教室	6月29日	(月)	健康	シニア健康応援団	しゃべって・笑って・動いてフィットネス	13:30 — 15:30	2:00	川口 太陽		20
根城	高齢者教室	6月5日	(金)	料理	フレイル予防料理	寝たきりにならない体を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大入 鈴子		16
根城	高齢者教室	6月11日	(木)	移動学習	移動学習	南部の馬の歴史を学ぼう	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長	十和田市馬事 公苑 称徳館	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
根城	高齢者教室	6月12日	(金)	踊り(和)	「おもしろをどり」を踊ろう	わんつか手足を動かして踊ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	旭 七幸		15
根城	高齢者教室	7月3日	(金)	踊り(和)	「おもしろをどり」を踊ろう	わんつか手足を動かして踊ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	旭 七幸		15
根城	高齢者教室	7月6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 — 11:30	1:00	武部 貴子		10
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 — 11:30	1:00	武部 貴子		10
根城	高齢者教室	7月13日	(月)	健康	腰痛予防講座	体のしくみから分かる腰痛ケア	10:00 — 12:00	2:00	山田 隆徳		15
根城	高齢者教室	9月9日	(水)	健康	しなやか体操	病気に負けない体づくり	10:30 — 11:30	1:00	関下 和彦		10
根城	高齢者教室	10月16日	(金)	健康	しなやか体操	病気に負けない体づくり	10:30 — 11:30	1:00	関下 和彦		10
根城	高齢者教室	11月13日	(金)	健康	しなやか体操	病気に負けない体づくり	10:30 — 11:30	1:00	関下 和彦		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 — 11:30	1:00	関下 和彦		10
根城	市民学校	6月18日	(木)	習字	墨アート	色紙に墨アート	10:00 — 12:00	2:00	番沢 孝子		15
根城	市民学校	7月2日	(木)	習字	墨アート	色紙に墨アート	10:00 — 12:00	2:00	番沢 孝子		15
根城	市民学校	7月7日	(火)	手工芸	布ぞうり教室	履き心地のいい布ぞうりを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	朝市工房福ふく		5
根城	市民学校	7月10日	(金)	手工芸	布ぞうり教室	履き心地のいい布ぞうりを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	朝市工房福ふく		5
根城	市民学校	7月17日	(金)	手工芸	楽しくナイトレッスン「編み物」	はじめてさんの編み物教室	19:00 — 21:00	2:00	小向 詩子		5
根城	市民学校	7月24日	(金)	手工芸	楽しくナイトレッスン「編み物」	はじめてさんの編み物教室	19:00 — 21:00	2:00	小向 詩子		5
根城	市民学校	9月11日	(金)	健康	楽しくナイトレッスン「ヨガ」	ヨガと薬膳茶	19:00 — 21:00	2:00	市川 幸代		8
根城	市民学校	9月3日	(木)	手工芸	編み物教室	あったか小物を編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		5
根城	市民学校	9月16日	(水)	手工芸	編み物教室	あったか小物を編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		5
根城	市民学校	9月28日	(月)	手工芸	編み物教室	あったか小物を編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		5
根城	市民学校	9月12日	(土)	手工芸	ワイヤーアート	ワイヤーでリース作り	10:00 — 12:00	2:00	加藤 真紀子		8
根城	家庭教育学級	6月20日	(土)	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

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	家庭教育学級	11月28日	(土)	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	7月29日	(水)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「子どもパソコン教室」	私にも出来る 「はじめてのプログラミング」	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
根城	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「子ども書道教室」	夏休み小学生お習字教室 高学年	10:00 — 12:00	2:00	在家 溪静		8
根城	家庭教育学級	8月8日	(土)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「子ども書道教室」	夏休み小学生お習字教室 低学年	10:00 — 12:00	2:00	在家 溪静		8
根城	家庭教育学級	8月28日	(金)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「手作りかるた教室」	ジャンボかるたを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	在家 溪静		10
根城	家庭教育学級	11月28日	(土)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「手作りかるた教室」	ジャンボかるたを作ってみよう	13:30 — 15:30	2:00	在家 溪静		10
根城	家庭教育学級	9月1日	(火)	家庭教育	ママ＆ベビー教室	体軸ベビー体操	10:00 — 11:00	1:00	神代 亜衣子		12
根城	家庭教育学級	10月1日	(木)	家庭教育	ママ＆ベビー教室	知育ヨガ教室	10:00 — 11:00	1:00	神代 亜衣子		12
根城	家庭教育学級	8月17日	(月)	家庭教育	ねこたね協力講座	館長と作る 「工作教室」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		10
根城	家庭教育学級	9月5日	(土)	家庭教育	ねこたね協力講座	モルックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	戸田 俊		20
根城	家庭教育学級	10月4日	(日)	家庭教育	ねこたね協力講座	こどもDayキャンプ	9:30 — 16:30	7:00	青少年生活指導協議会	種差少年自然の家	40
根城	家庭教育学級	11月7日	(土)	家庭教育	ねこたね協力講座	根城Walking	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	根城地域内	40
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 — 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 — 12:00	3:00	青少年生活指導協議会		40
根城	家庭教育学級	2月17日	(水)	家庭教育	ねこたね協力講座	えんぶり鑑賞会	14:30 — 15:30	1:00	賣市えんぶり組		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 — 11:30	1:00	ペルファイン		30
根城	市民IT講習会	5月21日	(木)	ICT	スマホ初級講座	基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(同)浜と山と		6
根城	市民IT講習会	5月22日	(金)	ICT	スマホ初級講座	基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(同)浜と山と		6
根城	市民IT講習会	7月21日	(火)	ICT	スマホ初級講座	基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(同)浜と山と		6
根城	市民IT講習会	7月22日	(水)	ICT	スマホ初級講座	基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(同)浜と山と		6
根城	市民IT講習会	7月1日	(水)	ICT	パソコン教室	AIを使ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉		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
根城	市民IT講習会	7月2日	(木)	ICT	パソコン教室	AIを使ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉		6
根城	市民IT講習会	9月7日	(月)	ICT	スマホ中級講座	LINEを使ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(同)浜と山と		6
根城	市民IT講習会	9月8日	(火)	ICT	スマホ中級講座	LINEを使ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(同)浜と山と		6
根城	市民IT講習会	11月4日	(水)	ICT	スマホ中級講座	LINEを使ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(同)浜と山と		6
根城	市民IT講習会	11月5日	(木)	ICT	スマホ中級講座	LINEを使ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(同)浜と山と		6
三八城	公民館活動教室	4月17日	(金)	スポーツ	三八城にここ教室	開講式・講話「認知症について」 楽しくレクリエーションしよう	10:00 — 12:00	2:00	・地域密着型通所介護きずな ・大塚 利美		20
三八城	公民館活動教室	5月15日	(金)	その他	三八城にここ教室	頭皮マッサージで血流アップを 体験しよう	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田 桐 瑞恵		20
三八城	公民館活動教室	6月19日	(金)	健康	三八城にここ教室	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	公民館活動教室	7月17日	(金)	教養	三八城にここ教室	300年におよぶ三社大祭の歴史を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	社会教育課 文化財グループ		20
三八城	公民館活動教室	8月21日	(金)	音楽	三八城にここ教室	三味線演奏で東北の民謡を聴こう	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 勉		20
三八城	公民館活動教室	9月18日	(金)	手工芸	三八城にここ教室	文化祭の展示作品を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		20
三八城	公民館活動教室	10月16日	(金)	健康	三八城にここ教室	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	公民館活動教室	11月20日	(金)	教養	三八城にここ教室	片付けから始める幸せになる生前整理	10:00 — 12:00	2:00	根井 弘子		20
三八城	公民館活動教室	12月18日	(金)	健康	三八城にここ教室	家でもできる体操で体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	関下 りち子		20
三八城	公民館活動教室	1月15日	(金)	健康	三八城にここ教室	頭と体を活性化してイキイキ元気に	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		20
三八城	公民館活動教室	2月19日	(金)	スポーツ	三八城にここ教室	楽しくレクリエーションしよう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		20
三八城	公民館活動教室	3月5日	(金)	教養	三八城にここ教室	講話「自然災害から命を守るために」 閉講式	10:00 — 12:00	2:00	災害対策課		20
三八城	女性学級	5月17日	(日)	健康	リフレッシュヨガ教室	自律神経を整えて疲れにくいカラダ作り	10:00 — 11:00	1:00	吉田 加奈子	女性限定	15
三八城	女性学級	5月24日	(日)	健康	リフレッシュヨガ教室	自律神経を整えて疲れにくいカラダ作り	10:00 — 11:00	1:00	吉田 加奈子	女性限定	15
三八城	女性学級	5月31日	(日)	健康	リフレッシュヨガ教室	自律神経を整えて疲れにくいカラダ作り	10:00 — 11:00	1:00	吉田 加奈子	女性限定	15
三八城	女性学級	6月7日	(日)	健康	リフレッシュヨガ教室	自律神経を整えて疲れにくいカラダ作り	10:00 — 11:00	1:00	吉田 加奈子	女性限定	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
三八城	女性学級	9月3日	(木)	手工芸	糸かけアート教室	毛糸で描く ふわふわクリスマスモチーフ	9:30 — 12:30	3:00	関下 千佳子		6
三八城	女性学級	9月7日	(月)	手工芸	リメイク教室	手持ちの着物でリバーシブルジレを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
三八城	女性学級	9月14日	(月)	手工芸	リメイク教室	手持ちの着物でリバーシブルジレを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
三八城	女性学級	9月28日	(月)	手工芸	リメイク教室	手持ちの着物でリバーシブルジレを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
三八城	女性学級	10月19日	(月)	教養	終活講座	相続トラブルを未然に防ぐ 公正証書遺言をわかりやすく	13:00 — 15:00	2:00	八戸公証人役場		10
三八城	女性学級	10月26日	(月)	手工芸	パラコード編み教室	おしゃれ×実用性！ パラコードでスマホホルダー作り	9:30 — 12:30	3:00	関下 千佳子		6
三八城	女性学級	11月23日	(月)	料理	パン作り教室	朝食にもおすすめなベークルと スコーンを手作りしよう	11:00 — 14:00	3:00	岩織 悠紀子		8
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 — 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 — 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 — 11:00	1:00	吉田 加奈子	女性限定	15
三八城	高齢者教室	5月14日	(木)	スポーツ	グラウンドゴルフ教室	楽しくプレイしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	まべち公園	15
三八城	高齢者教室	5月21日	(木)	スポーツ	グラウンドゴルフ教室	楽しくプレイしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	まべち公園	15
三八城	高齢者教室	5月28日	(木)	スポーツ	グラウンドゴルフ教室	楽しくプレイしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	まべち公園	15
三八城	高齢者教室	6月3日	(水)	手工芸	クラフト教室	羊のペーパーホルダーを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	金見 喜久		5
三八城	高齢者教室	6月10日	(水)	手工芸	クラフト教室	羊のペーパーホルダーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	金見 喜久		5
三八城	高齢者教室	6月15日	(月)	踊り(和)	盆おどり教室	郷土の踊りをおぼえよう	13:30 — 15:30	2:00	源波 フサ		30
三八城	高齢者教室	6月22日	(月)	踊り(和)	盆おどり教室	郷土の踊りをおぼえよう	13:30 — 15:30	2:00	源波 フサ		30
三八城	高齢者教室	6月29日	(月)	踊り(和)	盆おどり教室	郷土の踊りをおぼえよう	13:30 — 15:30	2:00	源波 フサ		30
三八城	高齢者教室	7月13日	(月)	料理	料理教室	プロから学ぶ簡単じゃじゃ麺を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
三八城	高齢者教室	7月30日	(木)	伝統文化	ベンガラ染め教室	手拭いを花模様染めてみよう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央		8
三八城	高齢者教室	9月9日	(水)	手工芸	押し絵教室	押し絵ショルダーバッグを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		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
三八城	高齢者教室	9月11日	(金)	手工芸	カルトナージュ教室	素敵な生地でお薬手帳カバーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		6
三八城	高齢者教室	9月16日	(水)	手工芸	天然木アート教室	小箱に天然木を貼って作品を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		6
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 — 12:00	2:00	工藤 洋子		10
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 — 12:00	2:00	スイーツ工房なおママ		16
三八城	市民学校	5月12日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びモルックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		10
三八城	市民学校	6月9日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びモルックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		10
三八城	市民学校	7月14日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びモルックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		10
三八城	市民学校	6月11日	(木)	手工芸	編物教室	透かし編みの夏用帽子を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	小屋敷 ミツ		6
三八城	市民学校	6月18日	(木)	手工芸	編物教室	透かし編みの夏用帽子を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	小屋敷 ミツ		6
三八城	市民学校	8月18日	(火)	手工芸	陶芸教室	オリジナル作品を作ろう	13:30 — 15:30	2:00	後村 弘樹		6
三八城	市民学校	9月1日	(火)	手工芸	陶芸教室	素焼きした作品に好みの釉薬をかける	13:30 — 15:30	2:00	後村 弘樹	講師工房	6
三八城	市民学校	9月29日	(火)	手工芸	竹あかり教室	優しい光の竹あかりを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	社会福祉法人 誠友会		8
三八城	家庭教育学級	7月20日	(月)	家庭教育	子ども絵手紙教室	家族に季節の絵手紙を送ろう	10:00 — 12:00	2:00	金見 喜久		6
三八城	家庭教育学級	7月26日	(日)	家庭教育	子ども工作教室	夏休みの宿題を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		6
三八城	家庭教育学級	8月9日	(日)	家庭教育	夏休み自由研究教室	南部の文化財について学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	社会教育課文化財グループ		8
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 — 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 — 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
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 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
三八城	家庭教育学級	2月11日	(木)	家庭教育	子ども和菓子作り教室	季節のお菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12
三八城	市民IT講習会	7月8日	(水)	ICT	スマホ教室(初級)	スマホのあれこれ聞いてみよう！	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	7月9日	(木)	ICT	スマホ教室(初級)	スマホのあれこれ聞いてみよう！	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		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
三八城	市民IT講習会	7月15日	(水)	ICT	スマホ教室(初級)	スマホのあれこれ聞いてみよう！	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	7月16日	(木)	ICT	スマホ教室(初級)	スマホのあれこれ聞いてみよう！	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	11月11日	(水)	ICT	スマホ教室(中級)	スマホでできることを増やそう！	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	11月12日	(木)	ICT	スマホ教室(中級)	スマホでできることを増やそう！	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	11月18日	(水)	ICT	スマホ教室(中級)	スマホでできることを増やそう！	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
三八城	市民IT講習会	11月19日	(木)	ICT	スマホ教室(中級)	スマホでできることを増やそう！	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
江陽	公民館活動教室	5月15日	(金)	手工芸	アロマワックスパー作り 教室	お花で彩る香りのインテリア作り	10:00 — 12:00	2:00	大澤 幸子		10
江陽	公民館活動教室	5月21日	(木)	料理	コーヒー教室	自分だけのオリジナルブレンドコーヒー をスイーツと一緒に楽しもう	13:00 — 15:00	2:00	ドトールコーヒー (株)アサクラ		12
江陽	公民館活動教室	6月4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		8
江陽	公民館活動教室	6月19日	(金)	手工芸	着物リメイク教室	着物をチュニックにリメイク (初心者向け)	9:00 — 12:00	3:00	関下 千佳子		6
江陽	公民館活動教室	6月26日	(金)	手工芸	着物リメイク教室	着物をチュニックにリメイク (初心者向け)	9:00 — 12:00	3:00	関下 千佳子		6
江陽	公民館活動教室	7月21日	(火)	手工芸	マクラメ編み教室	スマホホルダー作り	9:00 — 12:00	3:00	関下 千佳子		6
江陽	公民館活動教室	7月28日	(火)	手工芸	マクラメ編み教室	スマホホルダー作り	9:00 — 12:00	3:00	関下 千佳子		6
江陽	公民館活動教室	8月21日	(金)	手工芸	刺繍教室	花刺繍のお薬手帳ケース作り	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		8
江陽	公民館活動教室	8月28日	(金)	手工芸	刺繍教室	花刺繍のお薬手帳ケース作り	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		8
江陽	公民館活動教室	12月11日	(金)	料理	だし教室&鯉節削り 体験	基本のだしの取り方を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	金山 和歌子		12
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 — 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 — 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		10
江陽	女性学級	4月28日	(火)	手工芸	布ぞうり作り	布ぞうりを作ろう	9:00 — 16:00	7:00	朝市工房福ふく	休憩1H含む	5
江陽	女性学級	10月14日	(水)	手工芸	羊毛フェルト教室	来年の干支～ふわふわ羊	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		10
江陽	女性学級	10月21日	(水)	手工芸	羊毛フェルト教室	お正月飾り～もこもこ鏡餅	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		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
江陽	女性学級	11月20日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	クリスマスリース ～サンタ&トナカイ付き	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		12
江陽	女性学級	11月27日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	クリスマスリース ～サンタ&トナカイ付き	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		12
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 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
江陽	女性学級	2月1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 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
江陽	女性学級	2月15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 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
江陽	女性学級	2月5日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	かごバッグ～石畳編み【初級】	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		10
江陽	女性学級	2月12日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	かごバッグ～石畳編み【初級】	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		10
江陽	女性学級	2月19日	(金)	手工芸	クラフトバンド教室	かごバッグ～石畳編み【初級】	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		10
江陽	女性学級	2月10日	(水)	料理	味噌づくり	玄米麹味噌作り	10:00 — 12:00	2:00	住澤 香苗		12
江陽	高齢者教室	5月11日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	椅子に座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
江陽	高齢者教室	6月8日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	椅子に座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
江陽	高齢者教室	7月6日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	椅子に座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
江陽	高齢者教室	6月17日	(水)	その他	防災講座	地域の防災について	13:00 — 15:00	2:00	江陽地区自主防災会会長 田邊 隆		20
江陽	高齢者教室	9月4日	(金)	伝統文化	鑑賞会	名人の落語を聴こう(DVD)	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		20
江陽	高齢者教室	9月11日	(金)	教養	Live in 江陽 「南部弁講座」	トークライブ【南部昔ばなし】	10:00 — 12:00	2:00	桵谷 伸夫		40
江陽	高齢者教室	10月5日	(月)	健康	健康教室 「ロコモ予防」	筋肉を鍛えてロコモ予防	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
江陽	高齢者教室	11月9日	(月)	健康	世代間交流「スポーツ ウエルネス吹矢」	スポーツウエルネス吹矢を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三	家庭教育学級と 共催	8
江陽	高齢者教室	11月13日	(金)	音楽	Live in 江陽 「ハルモニア」	Live Music【世界の名曲】	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸、杉本 洋子		40
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 — 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 — 11:00	1:00	大久保 浩子 他3名		40
江陽	市民学校	4月22日	(水)	健康	体操教室	体軸&音楽にあわせて全身運動	13:00 — 15:00	2:00	橘 舞		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
江陽	市民学校	7月17日	(金)	健康	体操教室	体軸&音楽にあわせて全身運動	9:30 — 11:30	2:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	9月18日	(金)	健康	体操教室	体軸&音楽にあわせて全身運動	9:30 — 11:30	2:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	11月30日	(月)	健康	体操教室	体軸&音楽にあわせて全身運動	9:30 — 11:30	2:00	橘 舞		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 — 11:30	2:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	4月24日	(金)	音楽	JAZZライブ	スペシャルJAZZライブ！ David Matthews八戸トリオ	14:00 — 15:00	1:00	David Matthews八戸トリオ		60
江陽	市民学校	5月1日	(金)	健康	ヨガ教室	ヨガで心も体もリセット	9:30 — 11:30	2:00	吉田 加奈子		20
江陽	市民学校	10月16日	(金)	健康	ヨガ教室	ヨガで心も体もリセット	9:30 — 11:30	2:00	吉田 加奈子		20
江陽	市民学校	6月24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 — 14:30	1:00	エスプロモ(株) 石鉢 満美子		15
江陽	市民学校	9月9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 — 14:30	1:00	エスプロモ(株) 石鉢 満美子		15
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 — 14:30	1:00	エスプロモ(株) 石鉢 満美子		15
江陽	市民学校	8月4日	(火)	音楽	大正琴	大正琴をひいてみよう	11:00 — 12:00	1:00	類家 尚子		12
江陽	市民学校	8月18日	(火)	音楽	大正琴	大正琴をひいてみよう	11:00 — 12:00	1:00	類家 尚子		12
江陽	市民学校	8月25日	(火)	音楽	大正琴	大正琴をひいてみよう	11:00 — 12:00	1:00	類家 尚子		12
江陽	市民学校	8月31日	(月)	健康	整うカラダ	首こり・肩こり対策～筋膜リリース	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
江陽	市民学校	10月26日	(月)	健康	整うカラダ	腰痛・猫背対策～筋膜リリース	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
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 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
江陽	市民学校	2月22日	(月)	健康	整うカラダ	全身の疲労回復～筋膜リリース	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
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 — 12:00	2:00	梅森 敦子		10
江陽	市民学校	2月24日	(水)	自然	園芸教室	桜のミニ盆栽	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子		10
江陽	家庭教育学級	7月27日	(月)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂粘土でランタン作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		12
江陽	家庭教育学級	7月31日	(金)	家庭教育	子ども絵画教室	宿題の絵を描こう	9:00 — 12:00	3:00	藤沢 彩子		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
江陽	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	子ども絵画教室	宿題の絵を描こう	9:00 — 12:00	3:00	藤沢 彩子		6
江陽	家庭教育学級	8月6日	(木)	家庭教育	子ども料理教室	ミラノサンド作り	10:00 — 12:00	2:00	ドートルコーヒー (株)アサクラ		12
江陽	家庭教育学級	11月9日	(月)	家庭教育	世代間交流「スポーツ ウエルネス吹矢」	スポーツウエルネス吹矢を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三	高齢者教室と共 催	7
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 — 12:00	2:00	種差少年自然の家	公民館活動教室 と共催	8
江陽	市民IT講習会	7月1日	(水)	ICT	スマホ教室	知っておくべき基礎知識	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
江陽	市民IT講習会	7月2日	(木)	ICT	スマホ教室	生活に役立つアプリの使用法	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
江陽	市民IT講習会	7月3日	(金)	ICT	スマホ教室	スマホのお悩み相談	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
江陽	市民IT講習会	11月4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5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6日	(金)	ICT	パソコン教室	年賀状作りに挑戦	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
長者	公民館活動教室	6月15日	(月)	手工芸	藤手芸教室	かごバスケットをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	6月22日	(月)	手工芸	藤手芸教室	かごバスケットをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	6月29日	(月)	手工芸	藤手芸教室	かごバスケットをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	7月6日	(月)	手工芸	藤手芸教室	かごバスケットをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	7月13日	(月)	手工芸	藤手芸教室	かごバスケットをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	10月19日	(月)	健康	体操教室	ヨガマットをつかったやさしい体操	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	公民館活動教室	10月26日	(月)	健康	体操教室	ヨガマットをつかったやさしい体操	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	公民館活動教室	11月9日	(月)	健康	体操&ストレッチ教室	冬に向けて筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	公民館活動教室	11月16日	(月)	健康	体操&ストレッチ教室	冬に向けて筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	女性学級	5月20日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	5月27日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		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
長者	女性学級	6月3日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	6月10日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	6月17日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	6月24日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	7月1日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	7月8日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	7月15日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	7月22日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	7月24日	(金)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	女性学級	7月27日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	紫陽花の飾りをつくろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		5
長者	高齢者教室	5月11日	(月)	踊り(和)	ナニヤドヤラ教室	サッサナニヤドヤラを覚えよう	13:00 — 14:00	1:00	正調八戸盆踊保存会		20
長者	高齢者教室	5月18日	(月)	踊り(和)	ナニヤドヤラ教室	サッサナニヤドヤラを覚えよう	13:00 — 14:00	1:00	正調八戸盆踊保存会		20
長者	高齢者教室	5月25日	(月)	踊り(和)	ナニヤドヤラ教室	サッサナニヤドヤラを覚えよう	13:00 — 14:00	1:00	正調八戸盆踊保存会		20
長者	高齢者教室	6月1日	(月)	踊り(和)	ナニヤドヤラ教室	サッサナニヤドヤラを覚えよう	13:00 — 14:00	1:00	正調八戸盆踊保存会		20
長者	高齢者教室	6月8日	(月)	踊り(和)	ナニヤドヤラ教室	サッサナニヤドヤラを覚えよう	13:00 — 14:00	1:00	正調八戸盆踊保存会		20
長者	高齢者教室	6月15日	(月)	踊り(和)	ナニヤドヤラ教室	サッサナニヤドヤラを覚えよう	13:00 — 14:00	1:00	正調八戸盆踊保存会		20
長者	高齢者教室	8月31日	(月)	手工芸	編みもの教室	がま口ポーチを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
長者	高齢者教室	9月7日	(月)	手工芸	編みもの教室	がま口ポーチを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
長者	高齢者教室	9月14日	(月)	手工芸	編みもの教室	がま口ポーチを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
長者	高齢者教室	11月12日	(木)	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00 — 13:00	3:00	山田 秀夫		6
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 — 13:00	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
長者	市民学校	5月11日	(月)	音楽	コーラス教室	パートにわかれて歌ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	小玉 寿子		15
長者	市民学校	5月18日	(月)	音楽	コーラス教室	パートにわかれて歌ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	小玉 寿子		15
長者	市民学校	5月25日	(月)	音楽	コーラス教室	パートにわかれて歌ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	小玉 寿子		15
長者	市民学校	6月1日	(月)	音楽	コーラス教室	パートにわかれて歌ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	小玉 寿子		15
長者	市民学校	5月11日	(月)	踊り(和)	長者音頭教室	長者音頭を覚えよう	11:00 — 12:00	1:00	長者良々会		10
長者	市民学校	5月25日	(月)	踊り(和)	長者音頭教室	長者音頭を覚えよう	11:00 — 12:00	1:00	長者良々会		10
長者	市民学校	6月8日	(月)	踊り(和)	長者音頭教室	長者音頭を覚えよう	11:00 — 12:00	1:00	長者良々会		10
長者	市民学校	1月18日	(月)	料理	和菓子づくり教室	花びら餅と上生菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	合名会社 菓子処 丸美屋		8
長者	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	こどもレジン教室	キーホルダーをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 桂子		10
長者	家庭教育学級	8月21日	(金)	家庭教育	こどもクッキング	涼やかな和菓子をつくろう	10:00 — 12:00	2:00	合名会社 菓子処 丸美屋		8
長者	家庭教育学級	8月24日	(月)	家庭教育	移動水族館	海の生物について知ろう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市水産科学館 マリエント		10
長者	家庭教育学級	8月25日	(火)	家庭教育	樹脂粘土教室	ランタンをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		10
長者	市民IT講習会	9月2日	(水)	ICT	スマホ教室①	初歩より少しステップアップ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		6
長者	市民IT講習会	9月3日	(木)	ICT	スマホ教室①	初歩より少しステップアップ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		6
長者	市民IT講習会	9月9日	(水)	ICT	スマホ教室②	初歩より少しステップアップ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		6
長者	市民IT講習会	9月10日	(木)	ICT	スマホ教室②	初歩より少しステップアップ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センターはちのへ		6
田面木	公民館活動教室	5月15日	(金)	健康	体軸体操教室	体の軸を整えて 音楽に合わせて体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		15
田面木	公民館活動教室	5月22日	(金)	健康	体軸体操教室	体の軸を整えて 音楽に合わせて体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		15
田面木	公民館活動教室	7月3日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	スマホポシェットを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
田面木	公民館活動教室	7月10日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	スマホポシェットを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
田面木	公民館活動教室	7月17日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	スマホポシェットを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		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	公民館活動教室	7月24日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	スマホポシェットを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
田面木	公民館活動教室	7月7日	(火)	手工芸	リメイク教室	チュニクを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
田面木	公民館活動教室	7月14日	(火)	手工芸	リメイク教室	チュニクを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
田面木	公民館活動教室	7月21日	(火)	手工芸	リメイク教室	チュニクを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
田面木	公民館活動教室	10月26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	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 — 12:00	2:00	岩渕 修一		10
田面木	女性学級	5月19日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	サークルミニアイロン台を作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
田面木	女性学級	5月29日	(金)	自然	寄せ植え教室	春の花で寄せ植えをしよう	10:00 — 12:00	2:00	(株)花生植物園		16
田面木	女性学級	6月22日	(月)	料理	腸活料理教室	腸を元気に！美肌御膳	10:00 — 13:00	3:00	堀米 睦子		16
田面木	女性学級	8月21日	(金)	その他	フェイスマッサージ 教室	夏のお肌の疲れをとるフェイスクア	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	9月4日	(金)	料理	お菓子作り教室	フルーツタルトを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	お菓子の家 リーベシムラ 志村 一雄		12
田面木	女性学級	9月15日	(火)	手工芸	ベンガラ染め体験	ベンガラ染めで手ぬぐいを染めよう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央		8
田面木	女性学級	10月2日	(金)	その他	コーヒー教室	おいしいコーヒーの淹れ方を学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	(株)アサクラ ドトールコーヒー		16
田面木	女性学級	10月6日	(火)	健康	リンパトーンストレッチ 教室	乳がんの早期発見に役立つ マッサージ&ストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	武部 貴子	女性限定	10
田面木	女性学級	10月8日	(木)	手工芸	スワッグ教室	ドライフラワーで壁飾りを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	Blue Rose 大澤 幸子		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 — 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 — 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10
田面木	高齢者教室	5月25日	(月)	スポーツ	グラウンドゴルフ	第46回グラウンドゴルフ大会	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長		25
田面木	高齢者教室	6月4日	(木)	料理	和菓子作り教室	水まんじゅうと上生菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		16
田面木	高齢者教室	6月8日	(月)	教養	健康講座	身内に介護が必要になった時困らない ように必要な手続き学びましょう	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		20
田面木	高齢者教室	6月29日	(月)	教養	健康講座	フレイル予防〜今から自分にあった健康 づくりをしましょう	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		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	高齢者教室	6月13日	(土)	踊り(和)	芸能鑑賞	石原舞踊会舞踊ショー	13:00 — 15:00	2:00	石原 定子		30
田面木	高齢者教室	7月2日	(木)	教養	薬剤師から学ぶ！ 健康講話	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		30
田面木	高齢者教室	10月27日	(火)	健康	いきいき体操教室	3B体操で楽しく健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 佐智子		15
田面木	高齢者教室	11月10日	(火)	健康	いきいき体操教室	3B体操で楽しく健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 佐智子		15
田面木	高齢者教室	11月6日	(金)	教養	南部弁講座	南部昔ことと八戸のミニ歴を楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	桎谷 伸夫		30
田面木	高齢者教室	11月19日	(木)	健康	脳と体の体操教室	脳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	高齢者教室	11月26日	(木)	健康	脳と体の体操教室	脳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	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 — 12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子		20
田面木	市民学校	5月11日	(月)	音楽	ハルモニアコンサート	音楽で巡る世界一周旅行	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		30
田面木	市民学校	6月5日	(金)	手工芸	編み物教室	かぎ針でお花の円座マットを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		8
田面木	市民学校	6月12日	(金)	手工芸	編み物教室	かぎ針でお花の円座マットを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		8
田面木	市民学校	6月19日	(金)	手工芸	編み物教室	かぎ針でお花の円座マットを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		8
田面木	市民学校	6月16日	(火)	その他	映画鑑賞	昭和の名作を観よう	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	9月3日	(木)	その他	スマホカメラ教室	プロから学ぶ上手な写真の撮り方	10:00 — 12:00	2:00	フォトオフィス ミュウ 向田 昌弘		10
田面木	市民学校	11月24日	(火)	料理	カレー教室	スパイスカレーを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	かふえ ぴこていり 羽田 修		16
田面木	市民学校	2月8日	(月)	伝統文化	八皿(伝承行事)	田面木地区伝承行事で親睦を深める	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		15
田面木	家庭教育学級	7月27日	(月)	家庭教育	夏休み 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 — 12:00	2:00	高山 清美		30
田面木	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	夏休み 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 — 12:00	2:00	高山 清美		30
田面木	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	樹脂ねんど工作	時計を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
田面木	家庭教育学級	8月18日	(火)	家庭教育	夏休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 — 15:00	2:00	下館 由恵子		15
田面木	家庭教育学級	8月19日	(水)	家庭教育	夏休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 — 15:00	2:00	下館 由恵子		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
田面木	家庭教育学級	8月24日	(月)	家庭教育	夏休みお料理教室	ワンプレートランチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 睦子		16
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 — 12:00	2:00	高山 清美		30
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 — 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 — 15:00	2:00	下館 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 — 15:00	2:00	下館 由恵子		15
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 — 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 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
田面木	市民IT講習会	8月26日	(水)	ICT	スマホ教室	基本編～スマホの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
田面木	市民IT講習会	8月27日	(木)	ICT	スマホ教室	応用編～ラインについて学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
田面木	市民IT講習会	9月11日	(金)	ICT	LINEスタンプ作り	オリジナルのスタンプを作ってみよう	13:30 — 15:30	2:00	gaプログラミング 山本 和也		8
田面木	市民IT講習会	9月18日	(金)	ICT	LINEスタンプ作り	オリジナルのスタンプを作ってみよう	13:30 — 15:30	2:00	gaプログラミング 山本 和也		8
市川	公民館活動教室	5月21日	(木)	健康	ヨガ教室	ヨガで体の調子を整えましょう	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		12
市川	公民館活動教室	10月22日	(木)	健康	ヨガ教室	ヨガで体の調子を整えましょう	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		12
市川	公民館活動教室	6月18日	(木)	健康	体操教室	キックボクシングに挑戦！	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		12
市川	公民館活動教室	11月19日	(木)	健康	体操教室	キックボクシングに挑戦！	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		12
市川	公民館活動教室	6月5日	(金)	健康	3B体操教室	3B体操を体験してみましょう	10:00 — 12:00	2:00	伊藤 甘美		20
市川	公民館活動教室	7月16日	(木)	料理	お料理教室	ヘルシー野菜弁当を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	川村 久美	場所： 市川町	10
市川	公民館活動教室	10月15日	(木)	料理	お料理教室	卵と牛乳を使わない季節のフルーツタルトを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	川村 久美	場所： 市川町	10
市川	公民館活動教室	11月26日	(木)	料理	和菓子教室	栗蒸し羊羹と上生菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(仮)菓子処 丸美屋		10
市川	女性学級	6月11日	(木)	その他	ビューティー講座	眉毛の書き方・ベースメイクレッスン	10:00 — 12:00	2:00	ワミレス八戸代理店会 蟹沢 歩美		5
市川	女性学級	7月23日	(木)	手工芸	カルトナージュ教室	小物入れを作ります	9:30 — 12:30	3:00	秋村 友光子		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
市川	女性学級	9月4日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	メガネケースを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		12
市川	女性学級	9月11日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	メガネケースを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		12
市川	女性学級	9月25日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	メガネケースを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		12
市川	女性学級	10月30日	(金)	手工芸	編み物教室	ニット帽を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		6
市川	女性学級	11月6日	(金)	手工芸	編み物教室	ニット帽を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		6
市川	高齢者教室	5月19日	(火)	音楽	大正琴演奏会	大正琴演奏会と演奏体験	10:00 — 12:00	2:00	大正琴すみれクラブ		25
市川	高齢者教室	6月9日	(火)	スポーツ	ボッチャ教室	ニュースポーツ ボッチャを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	下村 真也		10
市川	高齢者教室	6月23日	(火)	伝統文化	講話・出前講座 南部 せんべい焼き	空き家発生予防セミナー 南部せんべいを焼いてみよう	9:30 — 12:00	2:30	・八戸市都市政策課 ・青森県立種差少年自然の家		10
市川	高齢者教室	7月7日	(火)	健康	健康体操	フレイル予防に健康体操	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		10
市川	高齢者教室	9月8日	(火)	その他	ほのぼのサロン	ほっと一息 くつろぎの時間	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		10
市川	高齢者教室	10月27日	(火)	移動学習	社会科見学	八戸のリサイクルを学ぶエコツアー	9:00 — 12:00	3:00	八戸市環境政策課		15
市川	高齢者教室	11月10日	(火)	その他	時代劇講座	楽しい時代劇講座	10:00 — 12:00	2:00	苫米地 祥宏		10
市川	高齢者教室	11月17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 — 13:00	3:00	堀米 睦子		8
市川	高齢者教室	11月24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		25
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 — 13:00	3:00	堀米 睦子		8
市川	市民学校	6月12日	(金)	手工芸	菱刺し教室	菱刺しのペットボトルホルダーを 作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	市民学校	6月19日	(金)	手工芸	菱刺し教室	菱刺しのペットボトルホルダーを 作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	市民学校	6月26日	(金)	手工芸	菱刺し教室	菱刺しのペットボトルホルダーを 作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	市民学校	9月10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	市民学校	10月8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	市民学校	11月12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

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
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 — 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 — 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 — 21:00	2:00	カズティー		30
市川	家庭教育学級	5月14日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児とふれ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 轟木保育園		15
市川	家庭教育学級	7月9日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児とふれ合う	10:00 — 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	9月17日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児とふれ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 轟木保育園		15
市川	家庭教育学級	10月29日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児とふれ合う	10:00 — 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	11月5日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児とふれ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 轟木保育園		15
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 — 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	5月9日	(土)	家庭教育	お菓子教室	市川イチゴのロールケーキを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	お菓子の家リーベシムラ		12
市川	家庭教育学級	7月25日	(土)	家庭教育	警察のお仕事体験 教室	鑑識など警察のお仕事体験をしよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市警察署 警務課		20
市川	家庭教育学級	8月8日	(土)	家庭教育	英会話教室	英語を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	イライジャ・ガルプレス		10
市川	家庭教育学級	11月28日	(土)	家庭教育	クリスマスの額作り教 室	はぎれとフェルトでクリスマスの額を作 ろう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
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 — 12:00	2:00	八戸市食生活改善推進員		10
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 — 12:00	2:30	公民館館長		10
市川	市民IT講習会	9月14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	(同) 浜と山と		10
市川	市民IT講習会	9月15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	(同) 浜と山と		10
市川	市民IT講習会	9月16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	(同) 浜と山と		10
市川	市民IT講習会	10月19日	(月)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方	10:00 — 12:00	2:00	(同) 浜と山と		10
市川	市民IT講習会	10月20日	(火)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方	10:00 — 12:00	2:00	(同) 浜と山と		10
市川	市民IT講習会	10月21日	(水)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方・防災や生活に役立つ スマホ術	10:00 — 12:00	2:00	(同) 浜と山と		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
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 — 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 — 16:00	3:00	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉		6
南浜	公民館活動教室	4月10日	(金)	健康	3B体操	3B体操で健康寿命を延ばそう	10:00 — 12:00	2:00	板橋 ユキ子		10
南浜	公民館活動教室	5月8日	(金)	健康	3B体操	3B体操で健康寿命を延ばそう	10:00 — 12:00	2:00	板橋 ユキ子		10
南浜	公民館活動教室	5月30日	(土)	健康	ヨガ教室	はじめてさんのヨガ入門	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		10
南浜	公民館活動教室	6月12日	(金)	健康	3B体操	3B体操で健康寿命を延ばそう	10:00 — 12:00	2:00	板橋 ユキ子		10
南浜	公民館活動教室	9月12日	(土)	踊り(洋)	秋のフラダンス	フラダンスで心も体も健康になろう	14:00 — 15:00	1:00	三沢総合チャームスクール		10
南浜	公民館活動教室	9月26日	(土)	踊り(洋)	秋のフラダンス	フラダンスで心も体も健康になろう	14:00 — 15:00	1:00	三沢総合チャームスクール		10
南浜	公民館活動教室	11月30日	(月)	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		10
南浜	女性学級	4月20日	(月)	料理	郷土料理教室	豆しとぎを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		10
南浜	女性学級	6月24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 もりあげよう会		15
南浜	女性学級	7月1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 もりあげよう会		15
南浜	女性学級	9月10日	(木)	手工芸	アクセサリー教室	干支のパワーストーンで ブレスレット作り	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		10
南浜	女性学級	9月17日	(木)	料理	料理教室	減塩料理で健康になろう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進 協議会		12
南浜	女性学級	10月8日	(木)	料理	ケーキ作り	みんな大好き簡単ケーキ作り	9:30 — 12:30	3:00	志村 一雄		10
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 — 12:00	2:00	金本 良枝		15
南浜	高齢者教室	5月28日	(木)	移動学習	移動教室	盛岡の魅力を探ろう	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長	盛岡市内	30
南浜	高齢者教室	11月24日	(火)	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		10
南浜	高齢者教室	11月26日	(木)	健康	健康体操	座ってできる体操をしよう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		10
南浜	市民学校	4月28日	(火)	教養	歴史ふるさとウォーク	吉田初三郎と種差	13:00 — 14:00	1:00	柳沢 卓美		15
南浜	市民学校	6月6日	(土)	習字	一文字アート	好きな漢字を書いて作品を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	心象書家 蘭友		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
南浜	市民学校	8月25日	(火)	教養	空き家発生予防セミナー	将来空き家にしないためにできる事	10:00 — 11:00	1:00	八戸市都市政策課		10
南浜	市民学校	11月2日	(月)	手工芸	編み物教室	かぎ針でぼうしを編もう	13:00 — 15:00	2:00	深川 喜美代		6
南浜	市民学校	11月9日	(月)	手工芸	編み物教室	かぎ針でぼうしを編もう	13:00 — 15:00	2:00	深川 喜美代		6
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 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		10
南浜	家庭教育学級	7月18日	(土)	家庭教育	子どもクッキング	かんたんおやつを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市食生活改善推進協議会		12
南浜	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	音楽を楽しもう	サンバの打楽器を演奏してみよう	10:00 — 12:00	2:00	久保 知冬		10
南浜	家庭教育学級	8月6日	(木)	踊り(洋)	ヒップホップダンス	ヒップホップダンスを踊ってみよう	10:00 — 11:00	1:00	ダンススタジオワンムーブ	南浜児童館	10
南浜	家庭教育学級	9月8日	(火)	家庭教育	ミニミニ水族館	海の生き物に触れてみよう	10:00 — 11:00	1:00	八戸市水産科学館 マリエント	おおききこども園	20
南浜	家庭教育学級	11月19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	20
南浜	移動公民館	4月16日	(木)	健康	健康体操	座ってできる体操をしよう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	深久保生活館	12
南浜	移動公民館	5月12日	(火)	料理	料理教室	体よろこぶおうちごはん	10:00 — 12:00	2:00	松本 圭央里	深久保生活館	10
南浜	移動公民館	9月27日	(日)	料理	シフォンケーキ作り	シフォンケーキを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	磯島 牧子	白浜生活 センター	10
南浜	移動公民館	10月22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	移動公民館	10月25日	(日)	健康	健康体操	座ってできる体操をしよう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	白浜生活 センター	10
南浜	市民IT講習会	5月25日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	5月26日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	5月27日	(水)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	10月5日	(月)	ICT	スマホ教室	キャッシュレス決済について知ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	10月6日	(火)	ICT	スマホ教室	キャッシュレス決済について知ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	10月7日	(水)	ICT	スマホ教室	キャッシュレス決済について知ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	公民館活動教室	5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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		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
根岸	公民館活動教室	6月11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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	7月9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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	8月20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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	9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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	10月1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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	11月12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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	2月4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 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	5月29日	(金)	料理	日本酒講座	日本酒の楽しみ方	18:00 — 20:00	2:00	八戸プラザホテル 金子 慎也		15
根岸	公民館活動教室	6月29日	(月)	料理	うどん打ち教室	うどん打ちの技法を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	山の楽校 岩渕 修一		8
根岸	公民館活動教室	7月15日	(水)	健康	3B体操教室	用具を使った楽しい体操体験	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 佐智子		5
根岸	公民館活動教室	7月22日	(水)	健康	3B体操教室	用具を使った楽しい体操体験	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 佐智子		5
根岸	公民館活動教室	7月17日	(金)	踊り(和)	盆踊り講習会	地域の盆踊りを習おう	18:30 — 20:30	2:00	八太郎おしまこ保存会		20
根岸	公民館活動教室	7月22日	(水)	踊り(和)	盆踊り講習会	地域の盆踊りを習おう	18:30 — 20:30	2:00	八太郎おしまこ保存会		20
根岸	公民館活動教室	10月5日	(月)	手工芸	布ぞうり教室	古いTシャツでぞうりづくり	10:00 — 15:00	5:00	山の楽校 岩渕 修一	休憩1H含む	7
根岸	公民館活動教室	10月13日	(火)	手工芸	布ぞうり教室	布ぞうりづくり復習編	10:00 — 15:00	5:00	公民館職員	休憩1H含む	7
根岸	公民館活動教室	10月8日	(木)	健康	健康体操教室	曲に合わせて楽しく体操	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 イネ子		15
根岸	公民館活動教室	10月15日	(木)	健康	健康体操教室	曲に合わせて楽しく体操	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 イネ子		15
根岸	公民館活動教室	10月20日	(火)	健康	健康体操講習会	習った体操を芸能発表会で披露しよう	13:30 — 15:30	2:00	公民館職員		15
根岸	公民館活動教室	10月27日	(火)	健康	健康体操講習会	習った体操を芸能発表会で披露しよう	13:30 — 15:30	2:00	公民館職員		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
根岸	公民館活動教室	10月30日	(金)	料理	ワイン講座	ワインを楽しもう	18:00 — 20:00	2:00	八戸プラザホテル 金子 慎也		15
根岸	公民館活動教室	11月2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	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 — 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 — 12:00	2:00	番沢 孝子		8
根岸	女性学級	4月20日	(月)	その他	開講式	ハルモニアミニコンサート	10:00 — 12:00	2:00	・ハルモニア ・公民館館長	高齢者教室と 共催	15
根岸	女性学級	5月12日	(火)	料理	和菓子教室	季節の和菓子をつくろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		20
根岸	女性学級	6月3日	(水)	踊り(洋)	フラ教室	フラを体験してみよう	14:00 — 15:30	1:30	蛸名 満喜子		5
根岸	女性学級	6月10日	(水)	踊り(洋)	フラ教室	フラを体験してみよう	14:00 — 15:30	1:30	蛸名 満喜子		5
根岸	女性学級	7月3日	(金)	料理	料理教室(中華)	なんちゃって中華	10:00 — 12:00	2:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
根岸	女性学級	7月8日	(水)	料理	キムチ教室1	オイキムチをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		20
根岸	女性学級	7月17日	(金)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでかごバッグづくり	9:30 — 12:30	3:00	成田 紀子		8
根岸	女性学級	7月24日	(金)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでかごバッグづくり	9:30 — 12:30	3:00	成田 紀子		8
根岸	女性学級	7月31日	(金)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでかごバッグづくり	9:30 — 12:30	3:00	成田 紀子		8
根岸	女性学級	7月21日	(火)	生け花	生花教室	ブーケをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		8
根岸	女性学級	9月15日	(火)	生け花	生花教室	ブーケをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		8
根岸	女性学級	11月17日	(火)	生け花	生花教室	ブーケをつくろう	10:00 — 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19日	(火)	生け花	生花教室	ブーケをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		8
根岸	女性学級	9月7日	(月)	料理	料理教室(パン)	パンづくり体験	10:00 — 12:00	2:00	サンライズベーカリー		8
根岸	女性学級	9月18日	(金)	手工芸	ポーセラーツ教室	オリジナル白磁食器をつくろう	10:00 — 12:00	2:00	小崎 夏実		8
根岸	女性学級	11月11日	(水)	料理	キムチ教室2	白菜キムチの種とカクテキをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		20
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 — 13:00	2:00	佐々木 かず子		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
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 — 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 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
根岸	女性学級	2月5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 — 11:00	2:00	木村 まゆみ		8
根岸	女性学級	2月3日	(水)	料理	みそ作り教室	玄米みそをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	山の楽校 住澤 香苗		20
根岸	女性学級	2月8日	(月)	その他	閉講式・講演	閉講式 環境省レンジャーの話	10:00 — 12:00	2:00	・公民館館長 ・環境省八戸管理官事務所	高齢者教室と 共催	15
根岸	高齢者教室	4月20日	(月)	その他	開講式	ハルモニアミニコンサート	10:00 — 12:00	2:00	・ハルモニア ・公民館館長	女性学級と共催	15
根岸	高齢者教室	5月26日	(火)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	麻雀の基礎を学ぼう	13:00 — 16:00	3:00	高州町老人クラブ		12
根岸	高齢者教室	5月27日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	麻雀の基礎を学ぼう	13:00 — 16:00	3:00	高州町老人クラブ		12
根岸	高齢者教室	5月28日	(木)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	麻雀の基礎を学ぼう	13:00 — 16:00	3:00	高州町老人クラブ		12
根岸	高齢者教室	6月5日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しでオリジナルバッグづくり	9:30 — 12:30	3:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
根岸	高齢者教室	7月6日	(月)	移動学習	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		30
根岸	高齢者教室	8月4日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ニュースポーツを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員	家庭教育学級と 共催	10
根岸	高齢者教室	8月24日	(月)	手工芸	まくらめ編み教室	まくらめ編みで作品づくり	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		8
根岸	高齢者教室	8月31日	(月)	手工芸	まくらめ編み教室	まくらめ編みで作品づくり	9:00 — 12:00	3:00	林 藍		8
根岸	高齢者教室	9月29日	(火)	スポーツ	グラウンドゴルフ大会	グラウンドゴルフを楽しむ	10:00 — 12:00	2:00	根岸グラウンド・ゴルフ 愛好会		20
根岸	高齢者教室	10月7日	(水)	教養	空き家セミナー	空き家発生予防について学ぼう	10:00 — 11:00	1:00	八戸市都市政策課		10
根岸	高齢者教室	10月26日	(月)	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 八戸支部 馬場 明子	家庭教育学級と 共催	8
根岸	高齢者教室	11月25日	(水)	料理	健康料理教室	健康料理をつくろう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会		12
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 — 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 — 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 — 11:00	1:00	橘 舞		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
根岸	高齢者教室	2月2日	(火)	健康	体軸体操教室	体のバランスを整えよう	10:00 — 11:00	1:00	橘 舞		15
根岸	高齢者教室	2月8日	(月)	その他	閉講式・講演	閉講式 環境省レンジャーの話	10:00 — 12:00	2:00	・公民館館長 ・環境省八戸管理官事務所	女性学級と共催	15
根岸	市民学校	5月20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)		10
根岸	市民学校	6月17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15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	8月19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	9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	10月21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18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	12月16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	1月20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	2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	9月11日	(金)	教養	歴史講座	八戸藩の歴史	10:00 — 12:00	2:00	八戸市博物館 野沢 江梨華		15
根岸	市民学校	10月16日	(金)	教養	歴史講座	南部の歴史	10:00 — 12:00	2:00	八戸市図書館 滝尻 侑貴		15
根岸	市民学校	11月24日	(火)	教養	歴史講座	近代の八戸	10:00 — 12:00	2:00	八戸市図書館 小池 祐賀子		15
根岸	市民学校	12月22日	(火)	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	市民学校	1月13日	(水)	教養	歴史講座	八戸藩の歴史	10:00 — 12:00	2:00	三浦 忠司		15
根岸	市民学校	4月24日	(金)	茶道	わくわく講座	お抹茶を点ててみよう	10:00 — 12:00	2:00	茶道クラブ		5
根岸	市民学校	5月18日	(月)	伝統文化	わくわく講座	銀継ぎ体験教室	9:30 — 12:30	3:00	ランドプロテクト 島守 宏和		6
根岸	市民学校	6月22日	(月)	教養	わくわく講座	からだのなかから元気に いきいき血管講座	10:00 — 12:00	2:00	明治安田		8
根岸	市民学校	7月14日	(火)	料理	わくわく講座	アイスコーヒーの美味しい淹れ方	10:00 — 11:00	1:00	スターバックスコーヒー 八戸城下店		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
根岸	市民学校	7月14日	(火)	絵画	わくわく講座	ゼンタングル体験教室	11:00 — 12:00	1:00	田名部 香居		6
根岸	市民学校	8月28日	(金)	料理	わくわく講座	食命人から身土不二を学び夏を食す	11:00 — 13:00	2:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		15
根岸	市民学校	9月2日	(水)	音楽	わくわく講座	みんなのうた会	13:30 — 14:30	1:00	佐々木 かず子		15
根岸	市民学校	10月7日	(水)	音楽	わくわく講座	みんなのうた会	13:30 — 14:30	1:00	佐々木 かず子		15
根岸	市民学校	11月4日	(水)	音楽	わくわく講座	みんなのうた会	13:30 — 14:30	1:00	佐々木 かず子		15
根岸	市民学校	11月10日	(火)	伝統文化	わくわく講座	南部花形組子でスタンドづくり	10:00 — 12:00	2:00	舘タテグ工芸 舘 功		10
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 — 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 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		8
根岸	市民学校	1月18日	(月)	手工芸	わくわく講座	量表でティッシュケースづくり	9:30 — 12:30	3:00	中澤 光継		8
根岸	市民学校	2月18日	(木)	伝統文化	わくわく講座	えんぶり鑑賞会	10:00 — 11:00	1:00	北稜中学校 えんぶりクラブ		20
根岸	家庭教育学級	4月25日	(土)	家庭教育	すくすくスクール	看護お仕事体験	10:00 — 12:00	2:00	八戸看護専門学校		10
根岸	家庭教育学級	5月9日	(土)	家庭教育	すくすくスクール	母の日の和菓子づくり	10:00 — 12:00	2:00	(株)菓子処 丸美屋		12
根岸	家庭教育学級	7月28日	(火)	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		15
根岸	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	すくすくスクール	食命人から学ぶおいしい料理	10:00 — 12:00	2:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
根岸	家庭教育学級	7月30日	(木)	家庭教育	すくすくスクール	卓球体験教室	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		12
根岸	家庭教育学級	8月4日	(火)	移動学習	すくすくスクール	ニュースポーツ教室	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員		12
根岸	家庭教育学級	8月5日	(水)	家庭教育	すくすくスクール	レジンでキーホルダーづくり	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		8
根岸	家庭教育学級	8月6日	(木)	家庭教育	すくすくスクール	卓球体験教室	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		12
根岸	家庭教育学級	8月17日	(月)	家庭教育	すくすくスクール	夏のスノードームをつくろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
根岸	家庭教育学級	8月18日	(火)	家庭教育	すくすくスクール	ふわふわ水族館をつくろう(浮沈子)	10:00 — 12:00	2:00	久慈 恵司		10
根岸	家庭教育学級	9月19日	(土)	家庭教育	すくすくスクール	ポーセラーツで作品づくり	10:00 — 12:00	2:00	小崎 夏実		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
根岸	家庭教育学級	10月26日	(月)	家庭教育	すくすくスクール	お湯ポチャクッキング	10:00 — 12:00	2:00	青森県防災士会 八戸支部 馬場 明子	高齢者教室と共 催	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	パリストになってみよう	10:00 — 12:00	2:00	スターバックスコーヒー 八戸城下店		16
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 — 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 — 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 — 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 — 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	7月7日	(火)	家庭教育	共催講座 根岸小学校	ねぎし探検隊	10:00 — 11:30	1:30	根岸地区連合婦人会		60
根岸	家庭教育学級	4月22日	(水)	家庭教育	わんぱくランド	端午の節句	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 七色のみち		10
根岸	家庭教育学級	5月27日	(水)	家庭教育	わんぱくランド	体操教室	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 日計こども園		10
根岸	家庭教育学級	7月1日	(水)	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	9月9日	(水)	家庭教育	わんぱくランド	お月見	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 こもれびのもり幼稚園		10
根岸	家庭教育学級	10月28日	(水)	家庭教育	わんぱくランド	ハロウィーン	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 すぎのこ保育園		10
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 — 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	1月27日	(水)	家庭教育	わんぱくランド	節分	10:00 — 12:00	2:00	高州保育園		10
根岸	市民IT講習会	9月16日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホの基本	10:00 — 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	9月17日	(木)	ICT	スマホ講座	スマホの基本	10:00 — 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	10月21日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホの基本	10:00 — 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	10月22日	(木)	ICT	スマホ講座	スマホの基本	10:00 — 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16日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホの基本	10:00 — 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 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ 下平 厚子		6
白銀南	公民館活動教室	4月16日	(木)	健康	3B体操教室	3B体操で身体に優しい有酸素運動	10:00 — 12:00	2:00	田島 恭子		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
白銀南	公民館活動教室	4月23日	(木)	健康	3B体操教室	3B体操で身体に優しい有酸素運動	10:00 — 12:00	2:00	田島 恭子		10
白銀南	公民館活動教室	4月30日	(木)	健康	3B体操教室	3B体操で身体に優しい有酸素運動	10:00 — 12:00	2:00	田島 恭子		10
白銀南	公民館活動教室	5月21日	(木)	健康	ストレッチ & ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドでリフレッシュ	13:00 — 15:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	公民館活動教室	6月29日	(月)	健康	ストレッチ & ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドでリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	公民館活動教室	10月1日	(木)	健康	ストレッチ & ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドでリフレッシュ	13:00 — 15:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	公民館活動教室	10月16日	(金)	健康	ストレッチ & ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドでリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	女性学級	5月13日	(水)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバック作り	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
白銀南	女性学級	5月20日	(水)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバック作り	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
白銀南	女性学級	5月27日	(水)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバック作り	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
白銀南	女性学級	6月3日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	女性学級	6月10日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	女性学級	6月17日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	女性学級	7月16日	(木)	手工芸	葉っぱアート教室	植物を使ったアート作り	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		8
白銀南	女性学級	9月24日	(木)	手工芸	つまみ細工教室	つまみ細工のインテリア	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
白銀南	女性学級	9月25日	(金)	手工芸	アクセサリ教室	ビーズのネックレス作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
白銀南	女性学級	10月2日	(金)	手工芸	アクセサリ教室	ビーズのネックレス作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
白銀南	高齢者教室	4月20日	(月)	健康	脳と身体の体操教室	脳と身体の運動でフレイル予防	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
白銀南	高齢者教室	4月27日	(月)	健康	脳と身体の体操教室	脳と身体の運動でフレイル予防	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
白銀南	高齢者教室	7月3日	(金)	料理	料理教室	料理と食中毒予防を学ぶ	10:00 — 13:00	3:00	八戸食生活改善推進員		10
白銀南	高齢者教室	10月7日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		10
白銀南	高齢者教室	10月14日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		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
白銀南	高齢者教室	10月21日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢綜合チャーム スクール		10
白銀南	市民学校	5月12日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	5月19日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	5月26日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	5月25日	(月)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
白銀南	市民学校	6月1日	(月)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
白銀南	市民学校	6月8日	(月)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
白銀南	市民学校	6月15日	(月)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
白銀南	市民学校	7月16日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレの演奏を体験	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		8
白銀南	市民学校	7月23日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレの演奏を体験	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		8
白銀南	市民学校	7月30日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレの演奏を体験	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		8
白銀南	市民学校	8月6日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレの演奏を体験	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		8
白銀南	家庭教育学級	6月22日	(月)	家庭教育	ほたる教室	ほたるを学ぼう	10:30 — 11:30	1:00	公民館館長	八戸市立白銀南 小学校	75
白銀南	家庭教育学級	7月27日	(月)	家庭教育	子ども工作教室	バルーン作りに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	大南 累世		8
白銀南	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	万華鏡を作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		8
白銀南	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	子どもクッキング教室	水まんじゅうと上生菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		10
白銀南	家庭教育学級	7月30日	(木)	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	5月18日	(月)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	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	5月19日	(火)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	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6日	(月)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	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7日	(火)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	10:00 — 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
白銀南	市民IT講習会	9月7日	(月)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	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	9月8日	(火)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	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9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10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	6月2日	(火)	自然	寄せ植え教室	春の寄せ植え	10:00 — 11:00	1:00	(株)花生植物園		20
東	公民館活動教室	7月17日	(金)	手工芸	念珠作り教室	パワーストーンで念珠作り	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		10
東	公民館活動教室	8月7日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	ポーチを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		10
東	公民館活動教室	8月21日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	ポーチを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		10
東	公民館活動教室	8月28日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	ポーチを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		10
東	公民館活動教室	8月24日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	丸いトレイ作り	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		5
東	公民館活動教室	8月25日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	丸いトレイ作り	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		5
東	公民館活動教室	9月7日	(月)	習字	アート書道教室	アート書道で色紙を書いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		12
東	公民館活動教室	10月8日	(木)	スポーツ	スカットボール教室	転がして決めて体も心もスカッと！	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		10
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 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
東	女性学級	5月21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
東	女性学級	6月5日	(金)	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)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		10
東	女性学級	6月15日	(月)	手工芸	リメイク教室	ケープ&ストールを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
東	女性学級	6月22日	(月)	手工芸	リメイク教室	ケープ&ストールを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
東	女性学級	6月29日	(月)	手工芸	リメイク教室	ケープ&ストールを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
東	女性学級	7月7日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	麻×裂き編みバッグを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
東	女性学級	7月14日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	麻×裂き編みバッグを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		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	女性学級	7月21日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	麻×裂き編みバッグを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
東	女性学級	10月19日	(月)	健康	骨盤体操教室	骨盤のゆがみを改善しよう	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子		12
東	女性学級	10月26日	(月)	健康	骨盤体操教室	骨盤のゆがみを改善しよう	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子		12
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 — 12:00	2:00	千葉 智子		10
東	高齢者教室	6月3日	(水)	健康	健康教室	体のゆがみ改善！指圧マッサージとツボを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	武部 勝信		10
東	高齢者教室	6月10日	(水)	健康	健康教室	体のゆがみ改善！指圧マッサージとツボを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	武部 勝信		10
東	高齢者教室	9月18日	(金)	手工芸	手芸工作教室	お薬手帳とバッグチャームを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	秋村 友光子		10
東	高齢者教室	10月7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 — 12:00	2:00	高山 清美		20
東	高齢者教室	11月4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 — 12:00	2:00	高山 清美		20
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 — 12:00	2:00	高山 清美		20
東	高齢者教室	11月17日	(火)	その他	脳活教室	クスリと笑う頭の体操と南部昔ばなし	10:00 — 12:00	2:00	正部家 光彦		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 — 12:30	3:00	和嶋 和家子		10
東	市民学校	5月18日	(月)	健康	ストレッチ&ズンバゴ ールド教室	初心者も体力に自信のない人もラテンのリズムを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		20
東	市民学校	6月1日	(月)	健康	ストレッチ&ズンバゴ ールド教室	初心者も体力に自信のない人もラテンのリズムを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		20
東	市民学校	9月1日	(火)	手工芸	コサージュ作り教室	素敵なコサージュを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	上原子 澄子		10
東	市民学校	9月2日	(水)	絵画	切り絵教室	「鶴の舞」を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大南 累世		8
東	市民学校	9月9日	(水)	絵画	切り絵教室	「鶴の舞」を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大南 累世		8
東	市民学校	9月8日	(火)	教養	歴史教室	南部の歴史	10:00 — 12:00	2:00	滝尻 侑貴		20
東	市民学校	10月13日	(火)	教養	終活講座	何から始めたら良いのか	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一		20
東	市民学校	10月13日	(火)	教養	終活講座	将来空き家にしないための方法	12:00 — 13:00	1:00	都市政策課		20
東	市民学校	11月24日	(火)	料理	みそ作り教室	おいしい手作りみそ	10:00 — 15:00	5:00	上原子 澄子		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
東	市民学校	11月25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 — 12:00	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		8
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 — 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 — 13:00	3:00	上原 子 澄子		16
東	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	レジン工作教室	レジンのキーホルダー作り	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		20
東	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	コラージュフレーム 教室	写真立ての飾り付け	10:00 — 12:00	2:00	木村 まゆみ		20
東	家庭教育学級	7月31日	(金)	家庭教育	HIP HOP教室	楽しく踊ろう	10:00 — 12:00	2:00	ダンススタジオ ONE MOVE		20
東	家庭教育学級	8月3日	(月)	家庭教育	樹脂ねんど教室	おもしろ時計を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子 野中 裕子		20
東	家庭教育学級	8月4日	(火)	家庭教育	工作教室	万華鏡を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		20
東	家庭教育学級	8月5日	(水)	家庭教育	レクリエーション教室	いろいろなゲームで遊ぼう	10:00 — 12:00	2:00	山邊 みゆき		20
東	市民IT講習会	5月12日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作とAIについて学ぼう	10:00 — 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	5月13日	(水)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作とAIについて学ぼう	10:00 — 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	5月14日	(木)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作とAIについて学ぼう	10:00 — 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 — 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 — 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 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白山台	公民館活動教室	6月18日	(木)	語学	おもてなし英語	英会話に挑戦 「買い物ゲーム」	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	7月16日	(木)	語学	おもてなし英語	英会話に挑戦 「英語で計算」	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	7月30日	(木)	語学	おもてなし英語	英会話に挑戦 「リスニングに挑戦」	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	11月19日	(木)	語学	おもてなし英語	英会話に挑戦 「感謝祭について」	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	8月1日	(土)	伝統文化	三社大祭ボランティア	行列の浴衣着付けの練習をして祭りに 参加しよう	9:30 — 11:30	2:00	石倉 静子 清水 奈穂子		10
白山台	公民館活動教室	8月2日	(日)	伝統文化	三社大祭ボランティア	行列の浴衣着付けの練習をして祭りに 参加しよう	14:00 — 15:00	1:00	石倉 静子 清水 奈穂子		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	公民館活動教室	8月3日	(月)	伝統文化	三社大祭ボランティア	行列の浴衣着付けの練習をして祭りに参加しよう	12:30 — 13:30	1:00	石倉 静子 清水 奈穂子		10
白山台	公民館活動教室	9月3日	(木)	習字	書道	書を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	公民館活動教室	9月10日	(木)	習字	書道	書を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	公民館活動教室	9月17日	(木)	習字	書道	書を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	公民館活動教室	11月26日	(木)	習字	書道	来年の干支を書く	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	女性学級	8月3日	(月)	手工芸	一閑張り	一閑張り「ざるをリメイク」	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	女性学級	8月7日	(金)	手工芸	一閑張り	一閑張り「ざるをリメイク」	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	女性学級	8月17日	(月)	手工芸	一閑張り	一閑張り「ざるをリメイク」	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	女性学級	8月21日	(金)	手工芸	一閑張り	一閑張り「ざるをリメイク」	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	女性学級	10月13日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える 呼吸とストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	女性学級	10月20日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える 呼吸とストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	女性学級	10月27日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える 呼吸とストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	女性学級	11月22日	(日)	料理	ケーキ作り	スフレチーズケーキ作り	10:00 — 13:00	3:00	橋本 三枝子		10
白山台	女性学級	9月9日	(水)	手工芸	大人のアクセサリー	ブローチとバックチャームを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	長嶺 弥空		10
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 — 12:00	2:00	長嶺 弥空		10
白山台	女性学級	9月25日	(金)	健康	ヨガ	ヨガ体験	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 寿子		10
白山台	女性学級	未定	未定	手工芸	小物づくり	未定	10:00 — 12:00	2:00	未定		10
白山台	高齢者教室	5月25日	(月)	手工芸	木版画	八戸をテーマにした祭(はがきサイズ)	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	6月8日	(月)	手工芸	木版画	八戸をテーマにした祭(はがきサイズ)	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	6月22日	(月)	手工芸	木版画	八戸をテーマにした祭(はがきサイズ)	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	7月6日	(月)	手工芸	木版画	八戸をテーマにした祭(はがきサイズ)	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		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	7月27日	(月)	手工芸	木版画	八戸をテーマにした祭(はがきサイズ)	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	6月25日	(木)	料理	男子メシ	臭みを減らす秘伝① もつ鍋料理	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	7月2日	(木)	料理	男子メシ	冷めてもうまい生姜焼き料理	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	8月6日	(木)	料理	男子メシ	野菜たっぷり冷やし中華料理 (ゴマたれ)	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	9月3日	(木)	料理	男子メシ	野菜たっぷり餃子料理	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	10月8日	(木)	料理	男子メシ	堅い肉も柔らかくする秘伝② ステーキ料理	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	11月5日	(木)	料理	男子メシ	衣がカラッと揚がる秘伝③ 天ぷら料理	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		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 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	11月26日	(木)	料理	手作り味噌	手作り味噌作り	13:30 — 15:30	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 — 15:30	2:00	公民館職員		10
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 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	市民学校	7月23日	(木)	教養	健康講座	老人ホームの種類と利用方法	10:00 — 11:30	1:30	八戸医療生活 協同組合		10
白山台	市民学校	10月1日	(木)	スポーツ	バトントワリング	バトントワリング体験	16:30 — 17:30	1:00	小清水 倫子		10
白山台	市民学校	11月29日	(日)	音楽	音楽体験	ジャズ音楽体験	16:00 — 17:00	1:00	手嶋 久敦		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 — 12:00	2:00	船越 真紀子		10
白山台	家庭教育学級	6月6日	(土)	家庭教育	学び隊(児童館)	白山台公民館に水族館がやってくる	10:00 — 12:00	2:00	八戸市水産科学館 マリエント	白山台公民館 ホール	10
白山台	家庭教育学級	8月5日	(水)	家庭教育	学び隊(児童館)	和菓子に挑戦(ねりきり)	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋	白山台公民館 調理室	10
白山台	家庭教育学級	8月10日	(月)	家庭教育	学び隊(児童館)	クッキング入門(フルーツサンド)	10:00 — 12:00	2:00	橋本 三枝子	白山台公民館 調理室	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 — 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	8月6日	(木)	家庭教育	子どもタイピング入門	タイピングを習得する	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	8月7日	(金)	家庭教育	子どもタイピング入門	タイピングを習得する	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
白山台	家庭教育学級	8月10日	(月)	家庭教育	子どもタイピング入門	タイピングを習得する	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	8月11日	(火)	家庭教育	子どもタイピング入門	タイピングを習得する	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	8月10日	(月)	教養	映画鑑賞	子ども映画鑑賞会	13:00 — 16:00	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29日	(日)	教養	映画鑑賞	懐かしの映画鑑賞会(字幕)	13:00 — 16:00	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		10
白山台	家庭教育学級	8月23日	(日)	スポーツ	ニュースポーツ	親子モルック教室	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		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 — 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 — 11:00	1:00	久慈 和枝		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 — 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 — 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 — 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	6月22日	(月)	ICT	スマホの使い方	スマホ活用 初級編	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	6月23日	(火)	ICT	スマホの使い方	スマホ活用 初級編	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13日	(月)	ICT	スマホの使い方	スマホ活用 中級編	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14日	(火)	ICT	スマホの使い方	スマホ活用 中級編	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	11月18日	(水)	ICT	年賀状作り	パソコンで作る 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	5月25日	(月)	手工芸	アルコールインクアート	幻想的な色彩アート	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさこ		10
南郷	公民館活動教室	6月1日	(月)	手工芸	陶芸教室	蕎麦ちよこと板皿作り	13:00 — 16:00	3:00	大清水 満		8
南郷	公民館活動教室	6月8日	(月)	手工芸	陶芸教室	蕎麦ちよこと板皿作り	13:00 — 16:00	3:00	大清水 満		8
南郷	公民館活動教室	6月22日	(月)	手工芸	陶芸教室	蕎麦ちよこと板皿作り	13:00 — 16:00	3:00	大清水 満		8
南郷	公民館活動教室	8月27日	(木)	教養	終活講座	知っておきたい終活のこと	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一		15
南郷	公民館活動教室	9月29日	(火)	手工芸	かごバック教室	PPバンドでかごバック	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		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
南郷	公民館活動教室	10月6日	(火)	手工芸	かごバック教室	PPバンドでかごバック	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
南郷	公民館活動教室	10月20日	(火)	手工芸	かごバック教室	PPバンドでかごバック	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
南郷	公民館活動教室	10月1日	(木)	料理	料理教室	南郷の食材を使った料理	10:00 — 12:00	2:00	須田 忠幸		12
南郷	公民館活動教室	10月13日	(火)	手工芸	布ぞうり教室	ふかふかの布ぞうり	9:30 — 12:30	3:00	朝市工房福ふく		5
南郷	公民館活動教室	10月14日	(水)	手工芸	布ぞうり教室	ふかふかの布ぞうり	9:30 — 12:30	3:00	朝市工房福ふく		5
南郷	女性学級	7月9日	(木)	伝統文化	ベンガラ染め	洋服を自由に染めてみましょう	13:30 — 15:30	2:00	渡邊 麻央		10
南郷	女性学級	7月28日	(火)	手工芸	パッチワーク教室	初心者のためのコースター作り	9:00 — 13:00	4:00	田中 みどり		10
南郷	女性学級	9月9日	(水)	料理	お菓子づくり	ふわふわシフォンケーキ	10:00 — 13:00	3:00	柴田 一恵		6
南郷	女性学級	10月5日	(月)	手工芸	編み物教室	棒針で帽子を編む	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		6
南郷	女性学級	10月19日	(月)	手工芸	編み物教室	棒針で帽子を編む	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		6
南郷	女性学級	10月26日	(月)	手工芸	編み物教室	棒針で帽子を編む	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		6
南郷	女性学級	1月14日	(木)	手工芸	リメイク教室	着物をほどこず簡単チュニック	13:00 — 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	着物をほどこず簡単チュニック	13:00 — 16:00	3:00	壬生 洋子		6
南郷	高齢者教室	5月28日	(木)	教養	おもしろ講話	みかちゃんのおいしい食べ物の話	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華		20
南郷	高齢者教室	9月15日	(火)	教養	浮世絵と江戸文化	浮世絵の楽しみ方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学		20
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 — 12:00	2:00	赤坂 勉		20
南郷	家庭教育学級	7月30日	(木)	家庭教育	夏休み子ども工作	デコスイーツ貯金箱	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		10
南郷	家庭教育学級	8月25日	(火)	家庭教育	夏休み子ども工作	牛乳パックでからくりカメラを作る	10:00 — 12:00	2:00	在家 溪静		8
南郷	家庭教育学級	11月8日	(日)	家庭教育	産業文化まつり 子ども工作教室	ふしぎ絵のシート作り	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		20
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 — 12:00	2:00	松本 圭央里		8
南郷	移動公民館	6月2日	(火)	絵画	番屋 パウダーアート教室	きれいな色粉をつけて絵を仕上げる	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子	南郷農村婦人の 家	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
南郷	移動公民館	6月11日	(木)	健康	南郷婦人会 体操教室	ゆったりまったりストレッチ体操	13:30 — 15:30	2:00	高山 清美	市野沢共有財産 集会所	10
南郷	移動公民館	11月17日	(火)	絵画	1区 パウダーアート教室	きれいな色粉をつけて絵を仕上げる	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子	1区 ふれあい会館	10
南郷	移動公民館	11月20日	(金)	自然	荒谷 寄せ植え教室	ビオラのリースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子	荒谷生活館	10
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 — 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 — 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 — 12:00	2:00	小西池 郁子	下頃巻沢集会所	10
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 — 12:00	2:00	小西池 郁子	中野分館	10
南郷	市民IT講習会	5月20日	(水)	ICT	スマホ教室	ラインを使ってみよう	9:00 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南郷	市民IT講習会	7月15日	(水)	ICT	スマホ教室	AIについて知ろう	9:00 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南郷	市民IT講習会	9月4日	(金)	ICT	グリーンタウン スマホ教室	スマホの基本	13:30 — 15:30	2:00	(同)浜と山と		8
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 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
瑞豊館	公民館活動教室	6月18日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバックを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
瑞豊館	公民館活動教室	6月25日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバックを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
瑞豊館	公民館活動教室	7月2日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバックを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
瑞豊館	公民館活動教室	7月9日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバックを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
瑞豊館	公民館活動教室	10月16日	(金)	自然	寄せ植え	秋の寄せ植えを楽しみましょう	10:30 — 11:30	1:00	(株)花生植物園		10
瑞豊館	公民館活動教室	11月4日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで頭の体操	13:30 — 16:30	3:00	音喜多 彰治		12
瑞豊館	公民館活動教室	11月11日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで頭の体操	13:30 — 16:30	3:00	音喜多 彰治		12
瑞豊館	公民館活動教室	11月18日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで頭の体操	13:30 — 16:30	3:00	音喜多 彰治		12
瑞豊館	公民館活動教室	11月25日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで頭の体操	13:30 — 16:30	3:00	音喜多 彰治		12
瑞豊館	公民館活動教室	11月16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 岩淵 修一		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	公民館活動教室	10月18日	(日)	音楽	ハ戸ウインドアンサンブルコンサート	生演奏を楽しみましょう	14:00 — 15:00	1:00	ハ戸ウインドアンサンブル		80
瑞豊館	女性学級	5月14日	(木)	その他	ビューティー講座	春のスキンケア&ヘッドマッサージ	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		8
瑞豊館	女性学級	10月29日	(木)	その他	ビューティー講座	リフトアップマッサージ	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		8
瑞豊館	女性学級	6月17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	女性学級	6月24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	女性学級	7月1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	女性学級	7月8日	(水)	手工芸	洋裁教室	パンツを作りましょう	13:30 — 16:30	3:00	川村 則子		5
瑞豊館	女性学級	7月15日	(水)	手工芸	洋裁教室	パンツを作りましょう	13:30 — 16:30	3:00	川村 則子		5
瑞豊館	女性学級	7月29日	(水)	手工芸	洋裁教室	パンツを作りましょう	13:30 — 16:30	3:00	川村 則子		5
瑞豊館	女性学級	9月11日	(金)	手工芸	羊毛フェルト	シマエナガを作ってみましょう	9:00 — 12:00	3:00	中村 真理子		8
瑞豊館	高齢者教室	5月11日	(月)	健康	認知機能向上体操	体操で脳の活性化をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	5月18日	(月)	健康	認知機能向上体操	体操で脳の活性化をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	6月1日	(月)	健康	認知機能向上体操	体操で脳の活性化をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	6月8日	(月)	健康	認知機能向上体操	体操で脳の活性化をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	10月8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 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	10月22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 — 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12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 — 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26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 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
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 — 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12日	(木)	移動学習	移動教室	バスに乗って出かけましょう	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長	久慈琥珀博物館 久慈もぐらんぴあ 他	25
瑞豊館	市民学校	5月13日	(水)	料理	和菓子作り	季節の練り切りを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		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	10月28日	(水)	料理	和菓子作り	季節の練り切りを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		10
瑞豊館	市民学校	5月21日	(木)	手工芸	刺繍教室	花模様のポーチを作しましょう	13:30 — 16:30	3:00	寺井 嘉子		10
瑞豊館	市民学校	6月10日	(水)	その他	コーヒー講座	コーヒーのおいしい淹れ方 & アレンジコーヒーを学びましょう	13:30 — 15:30	2:00	ドトールコーヒー		12
瑞豊館	市民学校	10月21日	(水)	その他	コーヒー講座	コーヒーのおいしい淹れ方 & ミラノサンドを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	ドトールコーヒー		12
瑞豊館	市民学校	7月22日	(水)	その他	アロマ教室	アロママッサージで癒されましょう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子		10
瑞豊館	市民学校	8月19日	(水)	手工芸	陶芸教室	オリジナルの器を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	杉山 道子		10
瑞豊館	市民学校	9月18日	(金)	料理	料理教室	健康になる料理	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
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 — 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しましょう	10:00 — 13:00	3:00	スイーツ工房なおママ 三浦 なお		12
瑞豊館	市民学校	9月28日	(月)	移動学習	社会科見学	エコツアー	9:00 — 12:00	3:00	八戸市環境政策課		15
瑞豊館	家庭教育学級	7月28日	(火)	料理	和菓子作り	和菓子に挑戦してみましょう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		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 — 12:00	2:00	中村 真理子		5
瑞豊館	市民IT講習会	8月20日	(木)	ICT	スマホ教室	ラインでオリジナルスタンプを作ってみましょう	13:30 — 15:30	2:00	gaプログラミング八戸十三日町校 山本 和也		6
瑞豊館	市民IT講習会	8月27日	(木)	ICT	スマホ教室	ラインでオリジナルスタンプを作ってみましょう	13:30 — 15:30	2:00	gaプログラミング八戸十三日町校 山本 和也		6
瑞豊館	市民IT講習会	9月1日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホの基本の「き」	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
瑞豊館	市民IT講習会	9月8日	(火)	ICT	スマホ教室	Googleの基本と日常生活で使えるツール	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
瑞豊館	市民IT講習会	9月15日	(火)	ICT	スマホ教室	便利なGoogleツールを体験しよう	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6