

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	榎谷 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	さき織で飾る布アート	さき織で絵画を作ってみよう	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5日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「講話」	自然を守る大切な活動 環境省レンジャー	13:30 - 15:30	2:00	塚本 康太	高齢者教室と共催	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9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！（詳細未定）	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5日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「講話」	自然を守る大切な活動 環境省レンジャー	13:30 - 15:30	2:00	塚本 康太	女性学級と共催	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」	足が軽くなる青竹ビクス	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 「開講式・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

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	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	6月9日	(火)	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
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

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	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
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

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	スタンドグラス教室	スタ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	8月31日	(月)	手工芸	スタンドグラス教室	スタ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	スタンドグラス教室	スタ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	ポ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8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	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	8月18日	(火)	手工芸	水引細工教室	水引でアクセサリ作り	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	カルトナーージュ教室	お菓手帳作り	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

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	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
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 【開講式】(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 「怪談話」	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 - 16:00	7:00	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	6月26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	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

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	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
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	岩淵 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	岩淵 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

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
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 アグリのリおいらせ		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	ズンパゴールド教室	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	柏崎 隆子		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	柏崎 隆子		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	柏崎 隆子		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	柏崎 隆子		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

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	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
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 【開講式】(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 「怪談話」	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 - 16:00	7:00	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 【開講式】(白銀公民館)	開講式・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	6月25日	(木)	教養	高齢者教室	講演 「浮世絵と江戸文化について学ぼう」	10:00 - 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学		20

公民館名	学級名	月日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メモ	募集人数
鮫	高齢者教室	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	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	10月30日	(金)	スポーツ	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	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

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	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
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	8月3日	(月)	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	10月30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

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	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
鮫	市民IT講習会	9月9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	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	未定	未定	教養	星の教室	「地球が廻っているということ」を学ぼう	17:30 - 19:30	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	未定	未定	料理	味噌作り教室	白米麴の米味噌を作ろう	10:00 - 12:00	2:00	岩井 彩友美		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

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	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
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】 カロリング	世代間交流でカロリングをしよう	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	是川縄文館他市内見学へ行こう	10:00 - 16:00	6:00	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】 ボッチャ	世代間交流でボッチャをしよう	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

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	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
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	子どもスイーツ教室	冷たいおやつ作りに挑戦しよう	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	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	未定	未定	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	17:30 - 19:30	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	子どもスイーツ教室	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

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	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
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

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	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
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	八戸藩の歴史について	9:30 - 12:30	3:00	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	古館 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	未定	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

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	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		6
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		6
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		6
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	榊花生植物園		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 神山 澄子		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

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	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
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

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	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	6月25日	(木)	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	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
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	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	大館地区老人クラブ連合会 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)	9:00 - 10:00	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 正部家 真由		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

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	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
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	スタンドグラス教室	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	スタンドグラス教室	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	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
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
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	裂き織の額絵作り	裂き織の端切れで 素敵な額絵を作ろう	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	糸かけて「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13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	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

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	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
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	未定	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	未定	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	9月29日	(火)	料理	うちカフェ講座	マフィンを焼いてお茶しましょう	10:00 - 12:00	2:00	難波 留依子		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 高橋 昭人	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

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	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
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	下村 真也	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	下村 真也	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

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	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
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	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

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
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	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	6月29日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	7月13日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	8月31日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	9月28日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	10月26日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	11月16日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	12月21日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	1月25日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 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	赤ちゃんとママのスキンシップ体操	子どもの発達に合わせたベビーエクササイズ	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	7月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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 森 淑乃		8
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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 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	プ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 インテリアを作りましょう	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	素敵な中鉢を作りましょう	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 作りましょう	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 作りましょう	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	プ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 作りましょう	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りましょう	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	実用的な小物を作りましょう	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	実用的な小物を作りましょう	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	実用的な小物を作りましょう	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	実用的な小物を作りましょう	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りましょう	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りましょう	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りましょう	10:00 - 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月22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りましょう	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りましょう	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りましょう	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りましょう	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りましょう	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りましょう	10:00 - 12:00	2:00	竹本 清		10
湊	女性学級	9月7日	(月)	手工芸	ステンドグラス教室	素敵なフットライトを作りましょう	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 【開講式】(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 「怪談話」	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 - 16:00	7:00	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

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
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りましょう	9:30 - 12:30	3:00	リーベシムラ 志村 一雄		10
湊	市民学校	11月9日	(月)	料理	料理教室	クリスマスディナーを作りましょう	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りましょう	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	おもしろ時計を作りましょう	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りましょう	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

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	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
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 ウイ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	10月21日	(水)	手工芸	スタンドグラス教室	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24日	(土)	手工芸	裂き織はぎれアート教室	裂き織のはぎれで 素敵な額縁を作ろう	9:30 - 12:30	3:00	秋村 友光子		8
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14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

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	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		15
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		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 工藤 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 工藤 育子・土屋 健		10
是川	女性学級	9月5日	(土)	料理	ペットのスイーツ作り教室	人もペットも食べれるスイーツ	10:00 - 12:00	2:00	堀田 美保		10
是川	女性学級	11月1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	農風Kitchen 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3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	10:00 - 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月10日	(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	10:00 - 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	未定	未定	移動学習	未定	未定	9:00 - 16:00	7:00	公民館館長		20
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	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	高齢者教室	未定	未定	料理	料理教室	未定	10:00 - 13:00	3:00	未定		15
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

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	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 アンソニーなみ		12
是川	市民学校	10月15日	(木)	生け花	ボ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
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	岩淵 修一		10
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	もりぼん 岩織 悠紀子		8
是川	市民学校	未定	未定	音楽	音楽鑑賞会	未定	13:00 - 15:00	2:00	未定		
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	市民学校	未定	未定	踊り(洋)	ダンス教室	未定	10:00 - 12:00	2:00	未定		
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	未定	未定	家庭教育	お仕事体験	未定	10:00 - 12:00	2:00	未定		10
是川	家庭教育学級	未定	未定	家庭教育	料理教室	未定	10:00 - 13:00	3:00	未定		15
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	涼しげな暖簾を作りましょう	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	涼しげな暖簾を作りましょう	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	涼しげな暖簾を作りましょう	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	可愛らし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	マーラリッシュ 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	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

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	6月26日	(金)	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8日	(月)	移動学習	移動学習	未定	9:00 - 16:00	7:00	公民館館長		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	6月25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1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21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	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	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	ベルファイン		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グルと 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)	スマホの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)	スマホの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)	スマホの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)	スマホの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	梶谷 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10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 栞アサクラ		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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 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	みらいクリエイティブ 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	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
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

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	9月8日	(火)	手工芸	手芸教室	金太郎人形を作ろう	9:30 - 12:30	3:00	金見 喜久		5
長者	市民学校	9月15日	(火)	手工芸	手芸教室	金太郎人形を作ろう	9:30 - 12:30	3:00	金見 喜久		5
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 西野刺しっ娘の会		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 西野刺しっ娘の会		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 西野刺しっ娘の会		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 西野刺しっ娘の会		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	チュニックを作ってみよう	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	チュニックを作ってみよう	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	チュニックを作ってみよう	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	岩淵 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	南部昔こと八戸のミニ歴を楽しもう	13:30 - 15:30	2:00	梶谷 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	6月25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	6月26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よう	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	甘酒と豆腐のマフィンを作りましよう	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	さつまいも饅頭と上生菓子を作ろう	10:00 - 12:00	2:00	(名)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	カルトナーージュ教室	小物入れを作りましよう	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	メガネケースを作りました	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	メガネケースを作りました	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	メガネケースを作りました	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)	伝統文化	出前講座 南部せんべい焼き	南部せんべいを焼いてみよう	10:00 - 12:00	2:00	青森県立 種差少年自然の家		10
市川	高齢者教室	6月23日	(火)	スポーツ	講話・ポッチャ教室	空き家発生予防セミナー ニュースポーツ ポッチャを楽しもう	9:30 - 12:00	2:30	・八戸市都市政策課 ・下村 真也		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6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	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 作りました	9:30 - 12:30	3:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		10
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 作りました	9:30 - 12:30	3:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		10
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 作りました	9:30 - 12:30	3:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		10
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
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

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	8月20日	(木)	家庭教育	夏休みの宿題教室	夏休みの宿題をやろう！	9:30 - 12:00	2:30	公民館館長		10
市川	家庭教育学級	11月28日	(土)	家庭教育	裂織の額作り教室	裂織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	6月16日	(火)	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	6月17日	(水)	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	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

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	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
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	岩淵 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	岩淵 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	アクセサリ教室	干支のパワーストーンで プレスレット作り	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	岩淵 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	10:00 - 11:00	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	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	おおくきこども園	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	おおくきこども園	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	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	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16日	(金)	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 岩淵 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 岩淵 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 岩淵 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	蛭名 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	蛭名 満喜子		5
根岸	女性学級	7月1日	(水)	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	山の楽枝 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	館タテグ工芸 館 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	畳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	(仮)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	夏のスイーツづくり	10:00 - 12:00	2:00	Rui's cafe 難波 留依子		16
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	パリスタになってみよう	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	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
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

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	6月25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	7月8日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 - 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
白銀南	高齢者教室	7月9日	(木)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 - 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
白銀南	高齢者教室	7月10日	(金)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 - 15:30	2:00	若柳 薫邦		15

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
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)三沢総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1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

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	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
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

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
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	裂き織りのはぎれで素敵な額を作りましょう	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をしよう	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

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	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
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

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
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21日	(月)	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	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	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

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	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
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4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

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
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

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	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
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	着物をほどかず簡単チュニック	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	着物をほどかず簡単チュニック	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	高齢者教室	未定	未定	移動学習	移動教室	奥入瀬ランプ工房見学	9:00 - 16:00	7:00	公民館館長	十和田市	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18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

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	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
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15日	(金)	健康	中野未定	未定	10:00 - 12:00	2:00	未定	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りましょう	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		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りましょう	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		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りましょう	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		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りましょう	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		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

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	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
瑞豊館	公民館活動教室	10月18日	(日)	音楽	八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	八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

公民館名	学級名	月日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メモ	募集人数
瑞豊館	高齢者教室	12月10日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体の代謝をあげよう	13:30 - 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	未定	未定	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		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
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りましょう	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りましょう	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	コーヒーの美味しい淹れ方& 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	コーヒーの美味しい淹れ方& ミラノサンドを作りましょう	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りましょう	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りましょう	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	未定	未定	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29日	(水)	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