

<p>あいさつで 笑顔をつなぐ</p>	<h1>吹上公民館</h1> <p>題字 大久保 康治氏</p>	<p>「あいさつ公民館」 八戸市立吹上公民館 八戸市吹上3-17-3 TEL・FAX 43-2931</p>
-------------------------	----------------------------------	--

春はうきうきします。そして新しい年度は出会いの時期です。学年が上がったり社会人と違った環境で自分を見直すことができます。

公民館も新年度の活発な動きを感じます。自主クラブで出会う皆さんは、生き生きとしています。地域の方々の会合では意欲的な態度を感じます。また、集う場としての公民館の意義の一つではないかと思つています。こうした変わることがないつなかりを肅々と深めていきたいと感じています。

設備の変化がありました。エアコンが付いたことです。昨年の夏の暑さはすぎましいものでした。あの熱風の中で扇風機だけで乗り切った皆さんもすごかったと思います。今年は全室にエアコンが設置されたので安心してください。

そして、もう一つは館庭の植物と石が撤去されたことです。残念ながら舗装されていないので駐車はまだできません。しかし、駐車場にするための大きな一歩です。館長に就任して以来、駐車場への夢実現の準備として計画的に木の伐採をしてきました。この思いを共有して、地域の方々は木を伐採し運搬してくださいました。また、地区の市議会議員の方が直接市の方に訴えてもくださいました。こうした道のりの末の今です。あと、もう一歩です。やっぱり、うきうきの春です。

5月の講座案内

**4月21日(月) 受付開始
電話でもOK!**

スマホ講座

～QRコード・生活に役立つ
アプリの使い方を知る～

5月13日(火)・14日(水)・15日(木)

時間：10:00～12:00
講師：森 淑乃氏
資料代：300円
持ち物：自分のスマホ
筆記用具
定員：8名



★5月7日(水)以降のキャンセルは返金できません。

洋裁リフォーム教室

～ 古布でパンツづくり ～
6月4日・11日・25日(水)

時間：9:30～12:30
講師：川村 則子氏
★3回全て受講できる方

佐藤千鶴子先生を予定しておりましたが先生のご都合により代理の方を推薦して頂きました。先生の一番弟子で長年活動している方です。

材料費：100円(紙代)
持ち物：裁縫道具・裁ちばさみ
ものさし(30～50cm位)
生地：着物は一枚分をほどいて持参、羽織もOK。
他の生地は110cm×180cmぐらい
定員：10名

★見本は公民館に展示しています。
★5月29日(木)以降のキャンセルは返金できません。

ストレートワイドパンツ



フリーサイズとSサイズ

赤ちゃんとも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～

参加したみなさんとコミュニケーションをとりながら、リラックスした雰囲気で行う講座です!

**5月19日・6月16日・7月14日・8月18日・9月29日・10月20日
11月17日・12月15日(月)**

時間：10:00～12:00
講師：川口 太陽氏
持ち物：大判バスタオル・飲み物
参加費：無料
定員：各回 親子8組 (0ヶ月～12ヶ月対象)

★ 毎回、申込が必要です。
★ 各月の講座終了後より
次回の受付を開始します。



6月・7月の講座案内

**4月21日(月)受付開始
電話でもOK!**

腸もみ健康教室

～自分でできる腸もみ健康法～

6月5日・12日(木)

時間：10:00～12:00
講師：堀米 裕子氏
持ち物：飲み物、ヨガマット
参加費：無料
定員：8名

女性限定



健康体操教室

～フレイル予防体操～
「虚弱体質にならないために」

6月18日(水)

時間：10:00～12:00
講師：関下 和彦氏
持ち物：飲み物、内ばき、動きやすい服装
ヨガマット又は大きめバスタオル
参加費：無料
定員：20名



健康料理教室

～作り置きできる
高タンパク低カロリーメニュー～

6月24日(火)

時間：10:00～13:00
講師：追切 裕子氏
持ち物：エプロン、三角巾
材料費：1000円
定員：16名

メニュー



- ☆しっとりやわらか煮鶏からチャーシューと親子丼を作る
- ☆サバ缶と豆腐のフライパン蒸し(ニラじょうゆかけ)
- ☆季節のサラダ(大豆ドレッシング)
- ☆お味噌汁(野菜入りみそ玉)
- ☆いりごまクッキー

★6月18日(水)以降のキャンセルは返金できません。

骨盤ストレッチ教室

～骨盤のゆがみをリセットする～

7月2日・16日(水)

時間：10:00～12:00
講師：廣谷 洋子氏
持ち物：飲み物、ヨガマット、内ばき
参加費：無料
定員：20名

女性限定



健康体操教室

～ロコモ体操～
「筋力アップで転倒予防」

7月23日(水)

時間：10:00～12:00
講師：関下 和彦氏
持ち物：飲み物、内ばき、動きやすい服装
ヨガマット又は大きめバスタオル
参加費：無料
定員：20名



エアコンが設置されました

- ・全部屋にエアコンが設置されました。
- ・使用時には 1時間130円 お支払いください。
- ・使用の際は職員に申し出てください。

【吹上公民館運営協議会よりお知らせ】

今年度の吹上公民館運営協議会主催の
パークゴルフは中止します。

講座に参加する方へのお願い

- ① 全ての講座で**事前予約**が必要です。
- ② 材料費は実施1週間前までに、お支払いください。
- ③ 事情により欠席や遅刻などされる際は、必ず連絡をお願いいたします。
- ④ 諸事情により、急遽変更・中止となる場合があります。

申込・問合せは吹上公民館へ ☎43-291
(9:00～17:00) 土・日・祝休み

★次回は 6月 19日発行予定です。