

令和7年度 吹上公民館講座一覧表

講 座 名	講師名	月 日	曜日	時 間
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	森 淑乃	5 /13	火	10：00 ～12：00
		5 /14	水	
		5 /15	木	
赤ちゃん和妈妈の 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	川口 太陽	5 /19	月	10：00 ～12：00
		6 /16		
		7 /14		
		8 /18		
		9 /29		
		10 /20		
		11 /17		
洋裁リフォーム教室 古布でパンツづくり	川村 則子	6 / 4	水	9：30 ～12：30
		6 /11		
		6 /25		
腸もみ健康教室 自分でできる腸もみ健康法	堀米 裕子	6 / 5	木	10：00 ～12：00
		6 /12		
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」	関下 和彦	6 /18	水	10：00 ～12：00
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	追切 裕子	6 /24	火	10：00 ～13：00
骨盤ストレッチ教室 骨盤のゆがみを リセットする	廣谷 洋子	7 / 2	水	10：00 ～12：00
		7 /16		
健康体操教室 口コモ体操 「筋力アップで転倒予防」	関下 和彦	7 /23	水	10：00 ～12：00
スイーツ教室 マロンケーキを作る	志村 一雄	9 /10	水	10：00 ～13：00
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	森 淑乃	9 /16	火	10：00 ～12：00
		9 /17	水	
		9 /18	木	
スマホ教室 1人1人の困りごとを解決	森 淑乃	10 / 5	日	10：00 ～13：00
クラフトかごづくり 大きめサイズの クラフトバックづくり	金見 純子	10 /24	金	12：30 ～15：30
		10 /31		
		11 / 7		
		11 /14		
		11 /21		
		11 /28		

講 座 名	講師名	月 日	曜日	時 間
洋裁リフォーム教室 古布でパンツづくり	佐藤 千鶴子	11 /11	火	9：30 ～12：30
		11 /18		
		11 /25		
		12 / 2		
温活ストレッチ教室 椅子ストレッチで 基礎代謝を上げる	吉崎 路子	12 / 3	水	10：00 ～12：00
		12 /10		
クリスマスミニコンサート ゴスペルコンサートを楽しむ	Lotta Voices	12 / 5	金	10：00 ～11：00
社会科見学 八戸清掃工場でエコを学ぶ	八戸市 環境政策課	1 / 20	火	9：00 ～12：00
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	森 淑乃	1 / 27	火	10：00 ～12：00
		1 / 28	水	
		1 / 29	木	
健康教室 認知症予防の指圧マッサージ	武部 勝信	2 / 4	水	10：00 ～12：00
おんがく講座 音楽で楽しく脳トレーニング	おんがく♪ 倶楽部	2 /10	火	10：00 ～12：00

《小学生講座》

講 座 名	講師名	月 日	曜日	時 間
子ども工作教室 スイーツデコ貯金箱を作る	工藤 洋子	7 /29	火	10：00 ～12：00
子どもパソコン教室 プログラミングを学ぶ	IT事業 センター はちのへ	8 / 6	水	10：00 ～12：00
		8 / 7	木	
子どもクッキング(夏) 夏休みのランチづくり	追切 裕子	8 /20	水	10：00 ～13：00
子どもクッキング(冬) パンづくりに挑戦	管野 泰明	1 / 7	水	10：00 ～12：00

すべての講座はお申し込みが必要です。

講座の受付開始は、公民館だよりに掲載した日から
となります。キャンセルの場合は必ずご連絡下さい。

諸事情により急遽変更・中止となる場合があります。

吹上公民館 TEL・FAX 43－2931