

No.	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
1	東	公民館活動教室	5月19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	13:00 - 15:00	2:00	伊原 真寿美		20
2	東	公民館活動教室	5月26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	13:00 - 15:00	2:00	伊原 真寿美		20
3	東	公民館活動教室	5月27日	(火)	自然	寄せ植え教室	春の寄せ植え	10:00 - 11:00	1:00	榊花生植物園		20
4	東	公民館活動教室	7月15日	(火)	スポーツ	モルック教室	笑顔と応援！つついはまるモルック交流	10:00 - 12:00	2:00	大塚 利美		15
5	東	公民館活動教室	8月19日	(火)	スポーツ	スポーツ吹矢教室	スポーツ吹矢を楽しもう	10:00 - 12:00	2:00	葛西 征三		15
6	東	公民館活動教室	8月26日	(火)	スポーツ	スポーツ吹矢教室	スポーツ吹矢を楽しもう	10:00 - 12:00	2:00	葛西 征三		15
7	東	公民館活動教室	9月8日	(月)	手工芸	布ぞうり作り教室	自分の足に合わせた布ぞうり作り	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		6
8	東	公民館活動教室	9月9日	(火)	手工芸	布ぞうり作り教室	自分の足に合わせた布ぞうり作り	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		6
9	東	公民館活動教室	9月10日	(水)	手工芸	布ぞうり作り教室	自分の足に合わせた布ぞうり作り	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		6
10	東	公民館活動教室	11月11日	(火)	健康	健康体操教室	頭と体を使って楽しく体操しよう	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		20
11	東	公民館活動教室	12月26日	(金)	生け花	生け花教室	お正月のお花を生けましょう	10:00 - 12:00	2:00	工藤 豊蓉		10

No.	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
1	東	女性学級	6月6日	(金)	手工芸	吊るし飾り教室	和布で作る夏の吊るし飾り	10:00 - 12:00	2:00	長塚 佳子		10
2	東	女性学級	6月13日	(金)	手工芸	吊るし飾り教室	和布で作る夏の吊るし飾り	10:00 - 12:00	2:00	長塚 佳子		10
3	東	女性学級	6月20日	(金)	手工芸	吊るし飾り教室	和布で作る夏の吊るし飾り	10:00 - 12:00	2:00	長塚 佳子		10
4	東	女性学級	6月23日	(月)	手工芸	リメイク教室	古着を使って帽子を作ろう	9:00 - 12:00	3:00	飼牛 道子		10
5	東	女性学級	6月30日	(月)	手工芸	リメイク教室	古着を使って帽子を作ろう	9:00 - 12:00	3:00	飼牛 道子		10
6	東	女性学級	7月7日	(月)	手工芸	リメイク教室	古着を使って帽子を作ろう	9:00 - 12:00	3:00	飼牛 道子		10
7	東	女性学級	7月22日	(火)	料理	料理教室	おもてなし料理	10:00 - 13:00	3:00	上原子 澄子		20
8	東	女性学級	8月20日	(水)	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
9	東	女性学級	12月3日	(水)	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
10	東	女性学級	9月29日	(月)	生け花	フラワー教室	お花のアレンジメントを楽しもう	13:30 - 15:30	2:00	マーラリッシュ 山沢 幸子		20
11	東	女性学級	12月12日	(金)	伝統文化	お正月飾り教室	お正月のしめ縄作り	10:00 - 12:00	2:00	千葉 智子		10
12	東	女性学級	1月22日	(木)	健康	血流改善教室	腸のセルフケアで血流UP	10:00 - 12:00	2:00	堀米 裕子		10
13	東	女性学級	1月29日	(木)	健康	血流改善教室	服の上からできる全身リンパケア	10:00 - 12:00	2:00	堀米 裕子		10

No.	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
1	東	高齢者教室	8月18日	(月)	伝統文化	藍染教室	ストールとエコバッグの藍染	9:30 - 12:30	3:00	大橋 陽子		8
2	東	高齢者教室	8月25日	(月)	伝統文化	藍染教室	ストールとエコバッグの藍染	9:30 - 12:30	3:00	大橋 陽子		8
3	東	高齢者教室	10月16日	(木)	健康	体軸体操教室	姿勢を整え思いっきり腰をのばそう	13:00 - 15:00	2:00	橘 舞		20
4	東	高齢者教室	10月23日	(木)	健康	体軸体操教室	姿勢を整え思いっきり腰をのばそう	13:00 - 15:00	2:00	橘 舞		20
5	東	高齢者教室	11月27日	(木)	健康	筋膜リリース教室	コリをほぐして肩こりや腰痛を予防しよう	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		10
6	東	高齢者教室	12月4日	(木)	健康	筋膜リリース教室	コリをほぐして肩こりや腰痛を予防しよう	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		10
7	東	高齢者教室	12月11日	(木)	健康	筋膜リリース教室	コリをほぐして肩こりや腰痛を予防しよう	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		10

No.	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
1	東	市民学校	5月7日	(水)	音楽	音楽鑑賞教室	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 左館 武司 他2名	福沢 勝義 大谷 裕子	30
2	東	市民学校	6月18日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
3	東	市民学校	6月25日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
4	東	市民学校	7月2日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
5	東	市民学校	7月9日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 - 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
6	東	市民学校	11月5日	(水)	健康	健康講演	未定	14:00 - 15:30	1:30	旭ヶ丘近江整骨院 近江 俊正		20
7	東	市民学校	11月18日	(火)	教養	歴史教室	三戸南部氏の本拠地移転 ～聖寿寺館から新三戸城へ～	10:00 - 12:00	2:00	布施 和洋		20
8	東	市民学校	12月18日	(木)	音楽	音楽鑑賞教室	クリスマスコンサートで癒されよう	10:00 - 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸、杉本 洋子		30
9	東	市民学校	12月22日	(月)	料理	そば打ち教室	手打ちそばを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	岩淵 修一		10

No.	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
1	東	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	HIP HOP教室	リズムに乗って楽しくダンス	10:00 - 12:00	2:00	ダンススタジオ ONE MOVE		20
2	東	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	樹脂ねんど教室	ティッシュカバーがミニチュア動物園になるゾウ!	10:00 - 12:00	2:00	祝井澤口 智子 野中 裕子		20
3	東	家庭教育学級	8月1日	(金)	家庭教育	レクリエーション教室	体を動かすゲームを楽しもう	10:00 - 12:00	2:00	山邊 みゆき		20
4	東	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	お花の教室	お花のアレンジメントを楽しもう	10:00 - 12:00	2:00	マーラリッシュ 山沢 幸子		20
5	東	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	木工クラフト教室	貯金箱を作ろう	10:00 - 12:00	2:00	鈴木 篤史		20
6	東	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	スポーツ吹矢教室	スポーツ吹矢に挑戦してみよう	10:00 - 12:00	2:00	葛西 征三		15

No.	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
1	東	市民IT講習会	5月14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	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
2	東	市民IT講習会	5月15日	(木)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	10:00 - 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
3	東	市民IT講習会	5月16日	(金)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	10:00 - 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6