

令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

東公民館

TEL 25-2951

学習の目標： 地域住民の生涯学習の一助とするとともに、地域社会の連帯感を助長する

月 日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
5月7日	(火)	トールペイント教室	ステンシルで素敵に仕上げよう	10:00 ~ 12:00	2	西久保 真美	10	会議室		手工芸
5月14日	(火)		ステンシルで素敵に仕上げよう	10:00 ~ 12:00	2	西久保 真美	10	会議室		手工芸
5月21日	(火)		ステンシルで素敵に仕上げよう	10:00 ~ 12:00	2	西久保 真美	10	会議室		手工芸
6月25日	(火)	寄せ植え教室	春の寄せ植え	10:00 ~ 11:00	1	(株)花生植物園	20	駐車場	雨天時はホールで実施	自然
10月15日	(火)		秋の寄せ植え	14:00 ~ 15:00	1	(株)花生植物園	20	駐車場	雨天時はホールで実施	自然
9月5日	(木)	体軸体操教室	姿勢を整え思いっきり腰をのばそう	10:00 ~ 12:00	2	橘 舞	20	ホール		健康
9月12日	(木)		姿勢を整え思いっきり腰をのばそう	10:00 ~ 12:00	2	橘 舞	20	ホール		健康
9月20日	(金)	北欧伝統装飾教室	ヒンメリでモビールを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	oLive Style 辻 千恵美	10	会議室		手工芸
10月10日	(木)	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	葛西 征三	15	ホール		スポーツ
10月17日	(木)		スポーツ吹矢に挑戦してみよう	10:00 ~ 12:00	2	葛西 征三	15	ホール		スポーツ
11月8日	(金)	カラダの学校	簡単トレーニングで介護の必要ない体を目指そう	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
11月15日	(金)		簡単トレーニングで介護の必要ない体を目指そう	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
11月22日	(金)		簡単トレーニングで介護の必要ない体を目指そう	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
				~						
				~						
				~						
計		6	13回		24.0H		180人			

令和6年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

東公民館

TEL 25-2951

学習の目標： 女性が豊かな人間性を培うとともに、自主的かつ積極的に今日的課題に立ち向かう態度を育成する

月 日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
5月22日	(水)	PPバンド教室	初心者向けカゴバッグ作り	9:30 ~ 12:30	3	柏崎 隆子	10	会議室		手工芸
5月29日	(水)		初心者向けカゴバッグ作り	9:30 ~ 12:30	3	柏崎 隆子	10	会議室		手工芸
6月5日	(水)		初心者向けカゴバッグ作り	9:30 ~ 12:30	3	柏崎 隆子	10	会議室		手工芸
6月28日	(金)	リメイク教室	着物をリメイクしてお気に入りベストを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	川村 則子	6	会議室		手工芸
7月5日	(金)		着物をリメイクしてお気に入りベストを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	川村 則子	6	会議室		手工芸
7月12日	(金)		着物をリメイクしてお気に入りベストを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	川村 則子	6	会議室		手工芸
7月2日	(火)	着付け&盆踊り教室	浴衣で盆踊りを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	泉 彩菜	20	和室		踊り(和)
8月20日	(火)	防災料理教室	火を使わない料理	10:00 ~ 13:00	3	上原子 澄子	16	調理室		料理
11月6日	(水)	和菓子作り教室	秋の和菓子を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(名)菓子処 丸美屋	16	調理室		料理
12月4日	(水)	ビューティー教室	顔のたるみをなくすヘッドマッサージをしよう	10:00 ~ 12:00	2	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵	10	会議室		健康
12月10日	(火)	パン作り教室	基本のパンを作ろう	10:00 ~ 13:00	3	(株)アンジェリーナ 管野 泰明	24	調理室		料理
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		7	11回		30.0H		134人			

令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

東公民館

TEL 25-2951

学習の目標： 高齢者が生きがいを持って、積極的な社会参加ができるような学習機会の提供

月 日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
6月12日	(水)	羊毛フェルト教室	アニマルパッチを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	小向 詩子	10	会議室		手工芸
6月24日	(月)	健康体操教室	ギムニクボールとフェイスタオルを使ったストレッチ	13:30 ~ 15:30	2	武部 貴子	20	ホール		健康
7月22日	(月)		ギムニクボールとフェイスタオルを使ったストレッチ	13:30 ~ 15:30	2	武部 貴子	20	ホール		健康
8月29日	(木)	モルック体験教室	ニュースポーツモルックにチャレンジ！	10:00 ~ 12:00	2	大塚 利美	15	ホール		スポーツ
10月22日	(火)	免疫力UP！腸活教室	腸もみでリラックス	10:00 ~ 12:00	2	堀米 裕子	10	和室		健康
10月29日	(火)		腸もみでリラックス	10:00 ~ 12:00	2	堀米 裕子	10	和室		健康
11月13日	(水)	切り絵教室	干支の絵馬を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	大南 累世	8	会議室		絵画
11月20日	(水)		干支の絵馬を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	大南 累世	8	会議室		絵画
				～						
				～						
				～						
				～						
				～						
				～						
				～						
				～						
計		5	8回		16.0H		101人			

令和6年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

東公民館

TEL 25-2951

学習の目標： 教養・生活技術・趣味等、生涯学習の一助として優れた知性と豊かな人間性の高揚を図る

月 日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
7月8日	(月)	音楽鑑賞教室	楽しいお話と素敵なオカリナ演奏	13:00 ~ 15:00	2	金沢 一雄	30	ホール		音楽
12月20日	(金)		美しいミュージックベルの音でクリスマス を満喫しよう	14:00 ~ 15:00	1	Fine 畠山 順子 他2名	30	ホール	細井 千枝子 三浦 るみ子	音楽
9月2日	(月)	刺しゅう教室	北欧ふう刺しゅうで素敵なポーチを作ろ う	9:00 ~ 12:00	3	negnowa主宰 寺井 嘉子	10	会議室		手工芸
10月8日	(火)	歴史教室	聖寿寺館が語る三戸南部氏の成立と戦 国大名化	10:00 ~ 12:00	2	布施 和洋	20	ホール		教養
12月3日	(火)	正月飾り教室	羽子板飾りを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	上原子 澄子	12	会議室		手工芸
12月27日	(金)	生け花教室	お正月のお花を生けましょう	10:00 ~ 12:00	2	工藤 豊蓉	10	会議室		生け花
1月17日	(金)	介護予防教室	簡単体操で頭と身体リフレッシュ	10:00 ~ 12:00	2	中村 真由美	12	和室		健康
1月22日	(水)	軽体操&ストレッチ教 室A	自分のカラダに気づこう	10:00 ~ 12:00	2	小西池 郁子	15	和室		健康
1月29日	(水)		自分のカラダに気づこう	10:00 ~ 12:00	2	小西池 郁子	15	和室		健康
2月5日	(水)		自分のカラダに気づこう	10:00 ~ 12:00	2	小西池 郁子	15	和室		健康
1月24日	(金)	軽体操&ストレッチ教 室B	自分のカラダに気づこう	13:30 ~ 15:30	2	小西池 郁子	15	和室		健康
1月31日	(金)		自分のカラダに気づこう	13:30 ~ 15:30	2	小西池 郁子	15	和室		健康
2月7日	(金)		自分のカラダに気づこう	13:30 ~ 15:30	2	小西池 郁子	15	和室		健康
				~						
				~						
				~						
計		8	13回		26.0H		214人			

令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

東公民館

TEL 25-2951

学習の目標： 子どもが本来持っている生きる力を培うために家庭の教育力の充実に支援する

月 日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
7月29日	(月)	木エクラフト教室	コイン選別機を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 篤史	15	ホール		家庭教育
7月31日	(水)	サンドアート教室	メモスタンドを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	増田 直子	20	ホール		家庭教育
8月1日	(木)	笑える南部弁教室	南部昔コを楽しみましょう	10:00 ~ 12:00	2	桙谷 伸夫	20	和室		家庭教育
8月2日	(金)	HIP HOP教室	楽しく踊ろう	10:00 ~ 12:00	2	ダンススタジオ ONE MOVE	20	ホール		家庭教育
8月6日	(火)	スノードーム教室	スノードームを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	長塚 佳子	20	ホール		家庭教育
8月8日	(木)	ニュースポーツ教室	モルックに挑戦してみよう	10:00 ~ 12:00	2	山邊 みゆき	20	ホール		家庭教育
8月9日	(金)	樹脂ねんど教室	樹脂ねんどでランタンを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	祝井澤口 智子	16	ホール		家庭教育
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		7	7回		14.0H		131人			

令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

東公民館

TEL 25-2951

学習の目標： 初級のIT講習教室を開設し、地域住民の生涯学習の一助と地域社会の連帯感を助長する

月 日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
12月12日	(木)	パソコン教室	未定	13:00 ~ 16:00	3	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉	9	会議室		ICT
12月13日	(金)		未定	13:00 ~ 16:00	3	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉	9	会議室		ICT
1月15日	(水)	スマホ&パソコン教室	スマホの写真でフォトアルバムを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉	9	会議室		ICT
1月16日	(木)		スマホの写真でフォトアルバムを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉	9	会議室		ICT
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		2	4回		12.0H		36人			