

<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>八戸市立吹上公民館 八戸市吹上3-17-3 TEL・FAX 43-2931</p>
-------------------------	----------------------------------	--

<退任あいさつ>

公民館でたくさんの事を学ばせていただきました。大変お世話になりました。
ありがとうございました。
前田 敏江

<新任あいさつ>

不慣れですが、皆様に教えていただきながら精一杯努めたいと思います。
よろしく願いいたします。
宮崎 浩子

春はルンルン。
日差しも明るくなりほっこりした空気に包まれる春はルンルンです。
昨年念願だった駐車場拡張で広い駐車場に变身しました。何気に事務室から眺めているとすっきりと車が駐車できています。重なるようになっていて、実感している様子が広がったんだなあと実感しています。重なるようになっていて、実感している様子が広がったんだなあと実感しています。重なるようになっていて、実感している様子が広がったんだなあと実感しています。

また、今年度も公民館講座や自主クラブ活動、地域団体の活動などたくさんの方々が公民館に集い、学び、交流の場になるよう職員一同頑張っていきたいと思っています。

そして、吹上公民館も新しい職員一名を迎えました。前田さんが退職し宮崎さんが新しく仲間になりました。春風を感じながら新年度をスタートします。やっばりルンルンの春です。

5月の講座案内

スマホ教室

～基礎をおさえて新しい情報を学ぼう～
個別相談の時間もあります！

5月12日(火)10:00～12:00
5月13日(水)10:00～12:00
5月14日(木)10:00～13:00

3日間全て受講できる方


講師：森 淑乃氏
資料代：300円
持ち物：自分のスマホ
(充電した状態で)
筆記用具

定員：8名
★5月7日(木)以降のキャンセルは返金できません。



4月20日(月)受付開始 電話でもOK!

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～


- ◎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！
- ◎ママの産後の心と体の悩みや、お子様の気がかりな事など、個別相談も受け付けます。
- ◎ダウン症や発達が気になるお子様もご参加お待ちしております。

5月25日・6月29日・7月13日・8月31日
9月28日・10月26日・11月16日
12月21日・1月25日・2月15日(月)

☆ 毎回、申込が必要です。
☆ 5月以降の講座は、各月の講座終了後より次回の受付を開始します。

時間：10:00～12:00
場所：吹上公民館 和室
講師：川口 太陽氏
持ち物：大判バスタオル、バスタオル
飲み物

参加費：無料
定員：各回 母子8組 (0ヶ月～12ヶ月対象)




健康体操教室

～ 夏に向けての体づくり ～
楽しく運動しましょう！

5月20日(水)

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

参加費：無料
定員：20名



6月・7月の講座案内

洋裁リフォーム教室

～ 古布でかんたんブラウスづくり ～

6月2日・9日・16日・23日(火)

4回全て受講できる方

時間：9：30～12：30

講師：川村 則子氏

材料費：100円

(型紙代)

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

アイロンがけして持参

羽織もOK

他の生地は 110cm×300cmぐらい

(針通りがよい生地がおすすめです)

定員：10名

ブラウス



フリーサイズ

★見本は公民館に展示しています。

★5/27(水)以降のキャンセルは返金できません。

4月20日(月)受付開始 電話でもOK!

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 ～

6月24日・7月8日(水)

時間：10：00～12：00

講師：吉崎 路子氏

持ち物：ヨガマット 又は

大きめバスタオル

内ばき、飲み物

動きやすい服装

参加費：無料

定員：20名



骨盤ストレッチ教室

～ 冷え、むくみの解消と腰痛予防 ～

7月15日・29日(水)

時間：10：00～12：00

講師：廣谷 洋子氏

持ち物：ヨガマット 又は

大きめバスタオル

内ばき、飲み物

動きやすい服装

参加費：無料

定員：20名

クーラーによる
冷え予防!



女性限定

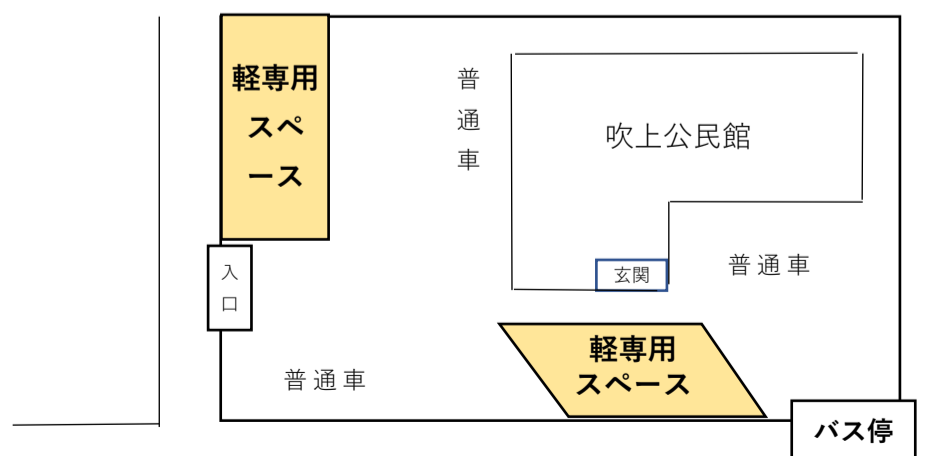
講座に参加する方へのお願い

- 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 **欠席**や**遅刻**の際は、**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 ☎43-2931
(9:00～17:00) 土・日・祝休み

駐車場についてのお願い

来館者の方ができるだけ多く駐車できるように、軽自動車で来館される方は「軽自動車専用スペース」に停めるようお願いいたします。



バス停