

あいさつで  
笑顔をつなぐ

# 吹上公民館

題字 大久保 康治氏

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

## 8・9月の講座案内

6月22日(月) 9:00~受付開始 電話OK

### 健康体操教室

～ 夏を快適に過ごすための体づくり～

8月26日(水)

時間 10:00~12:00  
講師 関下 和彦氏  
参加費 無料  
持ち物 ヨガマット又は大判バスタオル  
内履き・飲み物・動きやすい服装  
定員 20名



### スマホ教室

～ 基礎をおさえて新しい情報を学ぶ～

9月14日(月) 10:00~12:00  
9月15日(火) 10:00~12:00  
9月16日(水) 10:00~13:00

★9月8日(火)以降のキャンセルは返金できません。

3日間とも参加できる方

講師 森 淑乃氏  
資料代 300円  
持ち物 自分のスマホ  
(充電したもの)  
筆記用具  
定員 8名

### ストレッチ& スンバゴールド教室

～ 初心者も体力に自信のない人も  
リズムにのって楽しもう～

9月8日(火)

時間 10:00~12:00  
講師 伊原 真寿美氏  
参加費 無料  
持ち物 内履き(必ず持参)  
ヨガマット又は大判バスタオル  
フェイスタオル・飲み物  
定員 20名



### 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～

7月6日・8月31日・9月28日・10月26日  
11月30日・12月21日・1月25日・2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  
受講料 無料  
定員 各回 親子8名  
(0ヶ月~12ヶ月対象)

各月の講座終了後より、  
次回の受付を開始します。

※7月と11月の日程が変更になりました。

- ・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。
- ・日本マタニティフィットネス協会認定インストラクターが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。



## 夏休み 小学生講座

### 子ども工作教室

～ クラフトテープでかごづくり～

7月28日(火)

10:00~12:00

### 子どもクッキング(夏)

～ 夏休みのランチづくり～

8月19日(水)

10:00~13:00

詳しくは、  
吹上小学校・中居林小学校に  
配布するチラシをご覧ください。  
6月22日(月)以降に配布予定  
です。

### 講座に参加する方へ

- 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 欠席や遅刻をされる際は、必ず連絡をお願いします。
- 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)

### 吹上地区民生委員児童委員協議会よりお知らせ

#### 民児協力フェ

高齢者支援センター(八戸市医師会)の方が来館するので、健康状態や食生活のことなど相談にのってもらえます。

7/14(火)・8/5(水)  
以降も 毎月1回 行っています  
(9月はありません)

場所・吹上公民館 ★問い合わせ先★  
時間・10時~12時 日向美津子  
参加費・無料 ☎43-8917



#### 子育てサロン

手遊び、季節の歌、絵本の読み聞かせなどの遊びや、ママのためのストレッチ運動も行います。

7/21(火)・8/18(火)・9/29(火)  
以降も 毎月1回 行っています

場所・吹上公民館 ★申込・問合せ先★  
時間・10時~12時 日向美津子  
参加費・1家族100円 ☎43-8917  
対象・未就学児と (吹上公民館でも申込可)  
その親御さん



吹上公民館 自主クラブ一覧

令和8年6月1日現在

	クラブ名	例会日		講師名 氏名	代表者 氏名	会費	会員数
		曜日	時間				
1	吹上カラオケクラブ	毎週 月	10:00 ~ 12:00	小西 礼子	出川 清人	月 1,300 円	14
2	吹上着付クラブ	第2・4 月	13:00 ~ 15:30	小平 美津子	上條 京子	月 1,200 円	10
3	吹上太極拳クラブ	毎週 月	13:30 ~ 15:30		中島 さえ子	月 200 円	16
4	シニアレクダンス	毎週 火	13:00 ~ 15:00	鈴木 千代子	中村 恵子	月 1,300 円	18
5	吹上スポーツ吹き矢の会	第2・4 火	15:30 ~ 19:30		松橋 いく子	月 500 円	10
6	吹上3B体操クラブ	毎週 水	13:00 ~ 15:30	伊藤 甘美	斉藤 裕子	月 1,500 円	18
7	吹上卓球クラブ	毎週 水	19:00 ~ 21:00		伊藤 誠	月 大人300円 小・中学生200円	29
8	詩吟クラブ慧風会	毎週 木	10:00 ~ 12:00	大澤 智恵	鈴木 武美	月 1,500 円	9
9	吹上公民館卓球クラブ	毎週 木	10:00 ~ 12:00		上條 京子	月 250 円	15
10	吹上フラダンスクラブ	毎週 木	13:00 ~ 15:00	上井 慎子	石鉢 明子	月 2,000 円	8
11	吹上公民館山野草クラブ	第1・3 木	13:00 ~ 15:30		坂本 晃造	年1,000円 8月・11月~3月は休み	10
12	さわやか体操クラブ	毎週 金	9:30 ~ 11:30	吉崎 路子 中村 真由美	千嶋 スミ子	月 1,000 円	12
13	藤手芸クラブ	第1・3 金	9:30 ~ 12:30	石橋 桂子	寺地 節子	月 1,300 円	10
14	吹上お茶クラブ	第2・3・4 金	9:00 ~ 12:30		五十嵐 フサ子	月 1,000 円	11
15	泉歌唱会	毎週 金	12:30 ~ 15:30	野田 令子	濱中 律子	月 1,400 円	29
16	吹上ピンポンクラブ	毎週 土	10:00 ~ 12:00		梅津 正明	月 100 円	18

自主クラブ員の募集をしています

見学・体験は無料です。希望の方はお気軽に公民館までお問い合わせください。一覧表は公民館で差し上げております。

予告！ 令和8年度 公民館まつり 開催！

★合同発表会★

10月 10日(土)

10:00~12:00

★作品展示会★  
★食品販売他★  
★フリーマーケット★

10月 11日(日)

10:00~14:00

※ 公民館まつりの詳細は 8月号でお知らせいたします。

避難訓練実施

5月21日(木) 13時30分から本年度1回目の避難訓練を行いました。地震発生後、事務室から火災が発生したという想定です。当日活動中のフラダンスクラブと初めて参加した山野草クラブの17名が避難しました。

- ・地震の時にはしゃがんで頭を守る
  - ・火元はどこなのか放送をよく聞く
  - ・活動場所からの避難経路を確認する
  - ・自分のバッグを持って避難する
- に気を付けながら避難することができました。最後にAED設置場所の確認もしました。



公民館まつり作品展示会  
フリーマーケット参加者募集！

募集期間 7月6日(月)~8月21日(金)  
※土日祝日除く

- ◆ まつり日時 10月11日(日) 10~14時
- ◆ 場 所 吹上公民館2Fホール
- ◆ 区 画 長テーブル1個 又は 2個  
(45×180cm) (90×180cm)
- ◆ 品 物 動物・食品・刃物等以外の物  
(例：手作り品・リサイクル品など)

※フリーマーケット参加者は9月17日(木)に公民館で打ち合わせがあります。

吹上公民館まつりフリーマーケット実行委員会

申込先 吹上公民館 TEL 43-2931  
月~金 9:00~16:00