

<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>「あいさつ公民館」 八戸市立吹上公民館 八戸市吹上3-17-3 TEL・FAX 43-2931</p>
-------------------------	----------------------------------	--

今年の春は格別です。コロナ感染防止対策がかなり緩和され、開放感が春風と共に訪れた感じがあります。そして、私たちは、コロナ禍の三年間で気が付かされた事があるはずで、その気付きを忘れずにいたいと思わずにはいられません。長い人生を経験した九十歳を超えた気の強いおばあさんは語る。「晴れの日が多いと雨の日が目立つ。いつもの日々の中に、時に悲しいことがあると、思った以上心にグサツとくる。辛いことはたくさんあった。そうやって世界は回っている。大切な人と会えなくなると、そこから再び人生を勉強する。悩んでばかりいるところがあるけど、だったら動く。何もせずに何を泣いているんだい？」

『コロナ禍の三年間は大変なことの連続でした。人類はそこから勉強し、新たな日常を手にするはずで、そして、春は躍動の時でもあるのです。』

今年度の公民館講座は二七講座を計画しました。講座に参加することで躍動の日々になることを、職員一同願っております。

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 各講座は、定員になり次第×切となります。
- ③ 事情により欠席や遅刻などされる際は、必ず連絡をお願いいたします。
- ④ 感染状況により、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

☆ マタニティ講座(講話と実技) ☆

～マタニティママのセルフケアと胎児の胎内環境の大切さ～

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！

- ①5月15日(月) ②6月19日(月)
- ③7月10日(月) ④8月21日(月)
- ⑤9月11日(月)

時間：10:00～11:00

講師：川口 太陽氏

持ち物：バスタオルか風呂敷
(パイプ椅子の下に敷くもの)

飲み物

参加費：無料

定員：各回 5名

＜対象＞
体調の良い
13週～の妊婦さん

毎回、申込みが必要です



5月の講座案内

4月20日(木)申込開始

電話でもOK!!

☆ 洋裁リフォーム教室 ☆

～リフォーム生地でチュニックづくり～

5月16日・23日・
6月 6日・13日(火)

☆4回全て受講できる方

時間：9:30～12:30

講師：佐藤 千鶴子氏

材料費：100円(紙代)

持ち物：裁縫道具・裁ちばさみ

ものさし(30～50cmぐらい)

生地：着物は一枚分ほどいて持参

他の生地は110cm×180cmぐらい

定員：10名

★見本は公民館に展示しています。

★3日前以降のキャンセルは返金できません。

前あきの
デザインです！



☆ リ・コンディショニング教室 ☆

～タオルを使って筋力トレーニング～

5月24日(水)・6月28日(水)

☆2回とも受講できる方

時間：10:00～12:00

講師：川口 太陽氏

持ち物：ヨガマット・飲み物

長めのタオル(110cm程度)

上履き

参加費：無料

定員：20名



☆ 寄せ植え教室 ☆

～ 季節を彩る寄せ植え(春)～

5月29日(月)

時間：10:00～12:00

講師：梅森 敦子氏

材料費：1,600円

持ち物：手袋・エプロン

定員：15名

★3日前以降のキャンセルは返金できません。



公民館の利用についてのお知らせ

☆マスクの着用は
個人の判断で！



☆公民館での飲食はOK

※換気・手指消毒・適切な距離
と声量を踏まえた上での活動、
懇親会等の実施をお願いします。

☆基本的な感染防止対策は
引き続き行いましょう。

三密(密閉・密集・密接)の回避、
手洗い等の手指の衛生、換気など



かんきもしよう

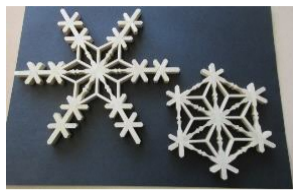
しょうどくしよう

❖ 組子細工教室 ❖

～組子細工でコースター・鍋しきづくり～
伝統工芸の「南部花形組子」を生活の中に！

6月 7日(水)

時 間：10：00～12：00
講 師：舘 功氏
材料費：①コースター 1,000円
②鍋しき 1,200円
※どちらかをお選びください
持ち物：特になし
定 員：10名



★見本は公民館に展示しています。
★3日前以降のキャンセルは返金できません。

❖ ステンシル教室 ❖

～お好みの小物をステンシルで彩りましょう～
☆型を使って模様をつける技法です！

6月20日(火) 9：30～12：30
6月27日(火) 10：00～12：00
7月 4日(火) 10：00～12：00

講 師：西久保 真美氏
材料費：①メガネケース 1,100円
②ココロホルダー 1,400円
③キッチンペーパーホルダー 1,500円
持ち物：使い古しのタオル1枚
牛乳パックを開いたもの2・3枚
筆洗い用の水入れ
定 員：10名



★素材と絵柄を決めてお申し込みください。
★見本は公民館に展示しています。
★3日前以降のキャンセルは返金できません。

6月・7月の講座案内

❖ いざという時の法的契約 ❖

～動けなくなる前・判断できなくなる前に
役立つ法的契約～
・いざという時に困らないために！

6月 8日(木)

時 間：10：00～12：00
講 師：高村 一之氏
(八戸公証役場)
参加費：無料
定 員：20名



❖ ステップアップ料理教室 ❖ (イタリアン)

～簡単に作れるイタリアン～
家庭でも手軽にできる美味しい料理を作りましょう。

7月13日(木)

時 間：10：00～13：00
講 師：須田 忠幸氏
材料費：1,200円
持ち物：エプロン・三角巾
手拭き
料理持ち帰り用容器
定 員：16名

＜メニュー＞
・夏野菜を使った冷製パスタ
・若鶏骨付きモモ肉のココナツカレー
・フルーツ
ブラマンジェ



★3日前以降のキャンセルは返金できません。

電話でもOK!!

4月20日(木)申込開始

❖ 頭皮マッサージ教室 ❖

～頭皮マッサージでアンチエイジング～
リフトアップやシャンプーの仕方などを覚えて
自宅でもアンチエイジング！

7月18日(火)

時 間：10：00～12：00
講 師：田山 純子氏
持ち物：フェイスタオル1枚
スタンド式手鏡
(置いて使うもの)
参加費：無料
定 員：10名 ★男性もOK!



～地域からのお知らせ～

吹上連合町内会主催 講演会

演 題 「地球温暖化防止に関して(節電について)」
日 時 5月10日(水) 10：30～12：00
講 師 青森県地球温暖化防止活動推進員
和井田 肇氏
場 所 吹上公民館 和室
定 員 20名 ※事前申込が必要です！
申込先 吹上公民館 43-2931
問合せは、松川氏(22-5530)まで



【吹上公民館運営協議会よりお知らせ】～パークゴルフについて～

- ・場 所 おおのキャンパス
- ・日 程 ①5月 19日(金) ②6月 15日(木)
③7月 20日(木) ④9月 14日(木)
⑤10月12日(木)
- ・定 員 14名
- ・送迎バス 公民館出発9時 大野出発15時(予定)
- ・参加費 ⑦用具ある方 初回 2,000円 2回目以降 1,400円～
⑦用具ない方 初回 2,400円 2回目以降 1,800円～
[内訳・初回] ①保険代 500円
②昼食代 1,100円(月によって変わります)
③プレー代 用具有 400円
用具無 800円

※2回目以降は②+③のみです。

★第1回申込〆切 5月12日(金)
電話でもOK!!
実施日の1週間前までに参加費を添えて
お申し込みください。
天候等により中止になる場合もあります。



申込・問合せは
吹上公民館へ
☎43-2931
(9:00～17:00)
土・日・祝日休み