

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	吹上	公民館活動教室	6月4日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でパンツづくり	9:30 - 12:30	3:00	川村 則子		10
2	吹上	公民館活動教室	6月11日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でパンツづくり	9:30 - 12:30	3:00	川村 則子		10
3	吹上	公民館活動教室	6月25日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でパンツづくり	9:30 - 12:30	3:00	川村 則子		10
4	吹上	公民館活動教室	11月11日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 - 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
5	吹上	公民館活動教室	11月18日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 - 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
6	吹上	公民館活動教室	11月25日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 - 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
7	吹上	公民館活動教室	12月2日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 - 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
8	吹上	公民館活動教室	1月20日	(火)	移動学習	社会科見学	八戸清掃工場でエコを学ぶ	9:00 - 12:00	3:00	八戸市環境政策課	八戸清掃工場	20

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	吹上	女性学級	6月5日	(木)	健康	腸もみ健康教室	自分でできる腸もみ健康法	10:00 - 12:00	2:00	堀米 裕子	女性限定	8
2	吹上	女性学級	6月12日	(木)	健康	腸もみ健康教室	自分でできる腸もみ健康法	10:00 - 12:00	2:00	堀米 裕子	女性限定	8
3	吹上	女性学級	7月2日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	骨盤のゆがみをリセットする	10:00 - 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
4	吹上	女性学級	7月16日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	骨盤のゆがみをリセットする	10:00 - 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
5	吹上	女性学級	12月3日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	椅子ストレッチで基礎代謝を上げる	10:00 - 12:00	2:00	吉崎 路子		20
6	吹上	女性学級	12月10日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	椅子ストレッチで基礎代謝を上げる	10:00 - 12:00	2:00	吉崎 路子		20

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	吹上	高齢者教室	6月18日	(水)	健康	健康体操教室	フレイル予防体操 「虚弱体質にならないために」	10:00 - 12:00	2:00	関下 和彦		20
2	吹上	高齢者教室	7月23日	(水)	健康	健康体操教室	ロコモ体操 「筋力アップで転倒予防」	10:00 - 12:00	2:00	関下 和彦		20
3	吹上	高齢者教室	12月5日	(金)	音楽	クリスマス ミニコンサート	ゴスペルコンサートを楽しむ	10:00 - 11:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子 他3名	竹井 和歌子 力石 友紀子 他1名(未定)	30
4	吹上	高齢者教室	2月4日	(水)	健康	健康教室	認知症予防の指圧マッサージ	10:00 - 12:00	2:00	武部 勝信		20
5	吹上	高齢者教室	2月10日	(火)	音楽	おんがく講座	音楽で楽しく脳トレーニング	10:00 - 12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子		20

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	吹上	市民学校	6月24日	(火)	料理	健康料理教室	作り置きできる 高タンパク低カロリーメニュー	10:00 - 13:00	3:00	追切 裕子		16
2	吹上	市民学校	9月10日	(水)	料理	スイーツ教室	マロンケーキを作る	10:00 - 13:00	3:00	志村 一雄		16
3	吹上	市民学校	10月24日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 - 15:30	3:00	金見 純子		6
4	吹上	市民学校	10月31日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 - 15:30	3:00	金見 純子		6
5	吹上	市民学校	11月7日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 - 15:30	3:00	金見 純子		6
6	吹上	市民学校	11月14日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 - 15:30	3:00	金見 純子		6
7	吹上	市民学校	11月21日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 - 15:30	3:00	金見 純子		6
8	吹上	市民学校	11月28日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 - 15:30	3:00	金見 純子		6

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	吹上	家庭教育学級	5月19日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとお母さん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	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
2	吹上	家庭教育学級	6月16日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとお母さん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	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
3	吹上	家庭教育学級	7月14日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとお母さん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	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
4	吹上	家庭教育学級	8月18日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとお母さん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	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
5	吹上	家庭教育学級	9月29日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとお母さん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	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
6	吹上	家庭教育学級	10月20日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとお母さん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	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
7	吹上	家庭教育学級	11月17日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとお母さん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	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
8	吹上	家庭教育学級	12月15日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとお母さん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	10:00 - 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
9	吹上	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	スイーツデコ貯金箱を作る	10:00 - 12:00	2:00	工藤 洋子		8
10	吹上	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぶ	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
11	吹上	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぶ	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
12	吹上	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	子どもクッキング(夏)	夏休みのランチづくり	10:00 - 13:00	3:00	追切 裕子		15
13	吹上	家庭教育学級	1月7日	(水)	家庭教育	子どもクッキング(冬)	パンづくりに挑戦	10:00 - 12:00	2:00	管野 泰明		16

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	吹上	市民IT講習会	5月13日	(火)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
2	吹上	市民IT講習会	5月14日	(水)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
3	吹上	市民IT講習会	5月15日	(木)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
4	吹上	市民IT講習会	9月16日	(火)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
5	吹上	市民IT講習会	9月17日	(水)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
6	吹上	市民IT講習会	9月18日	(木)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
7	吹上	市民IT講習会	10月5日	(日)	ICT	スマホ教室	1人1人の困りごとを解決	10:00 - 13:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		20
8	吹上	市民IT講習会	1月27日	(火)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
9	吹上	市民IT講習会	1月28日	(水)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
10	吹上	市民IT講習会	1月29日	(木)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリの使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8