

# 令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

上長公民館

TEL 23-3237

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)	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
5月14日	(火)		体幹を鍛えるトレーニング	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
5月21日	(火)		体幹を鍛えるトレーニング	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
9月3日	(火)		体幹を鍛えるトレーニング	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
9月10日	(火)		体幹を鍛えるトレーニング	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
9月17日	(火)		体幹を鍛えるトレーニング	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	10	和室		健康
5月17日	(金)	器の焼き物教室	自分だけの器作り	10:00 ~ 12:00	2	渡邊 真樹	10	調理室		手工芸
5月24日	(金)	腕念珠教室	腕念珠作りに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	株式会社 報恩八田 なごみ庵	15	和室		手工芸
6月11日	(火)	切り絵教室	四季の花の切り絵に挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	大南 累世	8	会議室		絵画
6月18日	(火)		四季の花の切り絵に挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	大南 累世	8	会議室		絵画
6月25日	(火)		四季の花の切り絵に挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	大南 累世	8	会議室		絵画
9月6日	(金)	土鈴の焼き物教室	来年の干支の土鈴を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	渡邊 真樹	10	調理室		手工芸
11月8日	(金)	パン作り教室	パン作りに挑戦しよう	10:00 ~ 13:00	3	管野 泰明	8	調理室		料理
				~						
				~						
				~						
計		6	13回		27.0H		127人			

# 令和6年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

上長公民館

TEL 23-3237

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
6月3日	(月)	南部菱刺し教室1	菱刺しに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	山田 友子	8	会議室		伝統文化
6月10日	(月)		菱刺しに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	山田 友子	8	会議室		伝統文化
6月17日	(月)	南部菱刺し教室2	菱刺し布を使って巾着に仕立てよう	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	8	会議室		手工芸
9月11日	(水)	編み物教室	かぎ針編みで帽子を作ってみよう	9:00 ~ 12:00	3	木村 まゆみ	8	会議室		手工芸
9月18日	(水)		かぎ針編みで帽子を作ってみよう	9:00 ~ 12:00	3	木村 まゆみ	8	会議室		手工芸
10月7日	(月)	籐手芸教室	籐のアクセサリーを編もう	10:00 ~ 12:00	2	石橋 桂子	8	会議室		手工芸
10月21日	(月)		籐のアクセサリーを編もう	10:00 ~ 12:00	2	石橋 桂子	8	会議室		手工芸
10月10日	(木)	日本舞踊 旭流 おもしろをどり	「おもしろをどり」を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	旭 七幸	8	和室		踊り(和)
10月17日	(木)		「おもしろをどり」を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	旭 七幸	8	和室		踊り(和)
10月24日	(木)		「おもしろをどり」を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	旭 七幸	8	和室		踊り(和)
12月20日	(金)	しめ飾り教室	クラフトバンドでしめ飾りを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	和嶋 和家子	8	会議室		手工芸
1月21日	(火)	和菓子作り教室	和菓子作りに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	(名)菓子処丸美屋	12	調理室		料理
				~						
				~						
				~						
				~						
計		7	12回		26.0H		100人			

# 令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

上長公民館

TEL 23-3237

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5日	(水)	ゆう遊開講式コンサート	クラブの演奏を鑑賞しよう	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員 上長自主クラブ	35	ホール		音楽
6月19日	(水)	3B体操教室	3B体操で楽しく身体を動かそう	10:00 ~ 12:00	2	佐々木 美智子	25	ホール		健康
7月3日	(水)	歴史講座	南部の歴史	10:00 ~ 12:00	2	滝尻 侑貴	25	ホール	市民学校と共催	教養
未定		防犯教室	身近な防犯・交通安全について学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	八戸警察署 八戸駅前交番所長	25	ホール	市民学校と共催	教養
8月21日	(水)	交流ポッチャ教室	ポッチャに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	15	ホール	家庭教育学級と共催	スポーツ
9月4日	(水)	運動機能向上教室	楽しく運動しよう	10:00 ~ 12:00	2	高齢者支援センター はくじゅ	25	ホール		健康
10月4日	(金)	歯科衛生士による講話	お口の健康づくりで健康長寿を目指しましょう	10:00 ~ 12:00	2	木村 和子	25	ホール	市民学校と共催	教養
10月23日	(水)	干支の貼り絵教室	干支の貼り絵カレンダー作り	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	25	ホール		手工芸
11月6日	(水)	楽レクダンス教室	楽に楽しく身体を動かそう	10:00 ~ 12:00	2	大久保 幸恵	25	ホール		健康
11月13日	(水)	医師の講話	関節のお話し	13:30 ~ 14:30	1	奥寺 良之	25	ホール	市民学校と共催	教養
11月20日	(水)	ニューススポーツ	ニューススポーツを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	八戸市スポーツ推進 委員	25	ホール		スポーツ
12月4日	(水)	クリスマスコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	ハルモニア 杉本 孝幸 他1名	25	ホール	市民学校と共催 杉本 洋子	音楽
12月11日	(水)	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	25	ホール	市民学校と共催	その他
1月15日	(水)	健康体操教室	運動不足を解消しよう	10:00 ~ 12:00	2	エスプロモ(株) 斉藤 あかね	25	ホール		健康
1月22日	(水)	ゆう遊開講式お楽しみ会	1年の活動の映像鑑賞とクイズ大会	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	30	ホール		その他
				~						
計		15	15回		29.0H		380人			

# 令和6年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

上長公民館

TEL 23-3237

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
5月27日	(月)	手づくりジャム講座	季節のフルーツをジャムにしてみよう	10:00 ~ 12:00	2	ジャム工房Otte 中村 栄子	8	調理室		料理
7月3日	(水)	歴史講座	南部の歴史	10:00 ~ 12:00	2	滝尻 侑貴	10	ホール	高齢者教室と共催	教養
7月4日	(木)	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグ作り	10:00 ~ 12:00	2	和嶋 和家子	6	会議室		手工芸
7月11日	(木)		クラフトバンドのバッグ作り	10:00 ~ 12:00	2	和嶋 和家子	6	会議室		手工芸
7月18日	(木)		クラフトバンドのバッグ作り	10:00 ~ 12:00	2	和嶋 和家子	6	会議室		手工芸
7月25日	(木)		クラフトバンドのバッグ作り	10:00 ~ 12:00	2	和嶋 和家子	6	会議室		手工芸
未定		防犯教室	身近な防犯・交通安全について学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	八戸警察署 八戸駅前交番所長	10	ホール	高齢者教室と共催	教養
10月4日	(金)	歯科衛生士による講話	お口の健康づくりで健康寿命を目指しましょう	10:00 ~ 12:00	2	木村 和子	10	ホール	高齢者教室と共催	教養
11月13日	(水)	医師の講話	関節のお話し	13:30 ~ 14:30	1	奥寺 良之	10	ホール	高齢者教室と共催	教養
12月4日	(水)	クリスマスコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	ハルモニア 杉本 孝幸 他1名	10	ホール	高齢者教室と共催 杉本 洋子	音楽
12月11日	(水)	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	10	ホール	高齢者教室と共催	その他
12月18日	(水)	カローリング教室	カローリングに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	八戸市 スポーツ推進委員	15	ホール		スポーツ
				~						
				~						
				~						
				~						
計		9	12回		23.0H		107人			

# 令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

上長公民館

TEL 23-3237

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を支援する

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
8月1日 (木)	子どもレジン教室	レジンで作品作りに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	豊川 まり子	10	ホール		家庭教育
8月5日 (月)	子どもクラフトバンド 教室	クラフトバンドで小物づくりに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	和嶋 和家子	10	ホール		家庭教育
8月21日 (水)	交流ポッチャ教室	ポッチャに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	10	ホール	高齢者教室と共催	家庭教育
8月27日 (火)	プログラミング教室①	プログラミングに挑戦しよう	9:30 ~ 11:30	2	山道 光子	10	会議室		家庭教育
12月24日 (火)	子どもバルーン教室	バルーンでクリスマスの飾りを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	大南 累世	20	ホール		家庭教育
12月25日 (水)	子ども3B体操教室	3B体操で身体を使って楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	佐々木 美智子	15	ホール		家庭教育
12月26日 (木)	子ども貼り絵教室	干支の貼り絵カレンダー作り	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	15	ホール		家庭教育
1月9日 (木)	子ども吹矢教室	スポーツウエルネス吹矢に挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	葛西 征三	10	ホール		家庭教育
1月10日 (金)	プログラミング教室②	プログラミングに挑戦しよう	9:30 ~ 11:30	2	山道 光子	10	会議室		家庭教育
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
計	9	9回		18.0H		110人			

# 令和6年度 移動公民館 学習計画書 (1-1)

上長公民館

TEL 23-3237

学習の目標： 公民館から遠い人たちのために、学習の場を提供する

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
6月6日 (木)	笹ノ沢移動教室	身体を動かし健康維持	10:00 ~ 12:00	2	大久保 幸恵	10	笹ノ沢 生活館		健康
11月22日 (金)	尻内移動教室	身体を動かし健康維持	10:00 ~ 12:00	2	大久保 幸恵	10	尻内 生活館		健康
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
計	2	2回		4.0H		20人			

# 令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

上長公民館

TEL 23-3237

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
5月8日	(水)	スマホ教室基礎の基礎	いまさら聞けないスマホの使い方	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センターはちのへ	6	会議室		ICT
5月9日	(木)	自分のスマホの使い方	基本的な使い方を覚えよう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センターはちのへ	6	会議室		ICT
5月10日	(金)		基本的な使い方を覚えよう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センターはちのへ	6	会議室		ICT
11月25日	(月)	LINEの使い方	自分のスマホでLINEを使いこなそう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センターはちのへ	6	会議室		ICT
11月26日	(火)		自分のスマホでLINEを使いこなそう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センターはちのへ	6	会議室		ICT
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		3	5回		10.0H		30人			