

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	上長	公民館活動教室	5月12日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
2	上長	公民館活動教室	5月19日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
3	上長	公民館活動教室	5月26日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
4	上長	公民館活動教室	5月16日	(金)	手工芸	器の焼き物教室	自分だけの器作り	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 真樹		10
5	上長	公民館活動教室	9月13日	(土)	教養	星の教室	「地球が廻っているということ」を学ぼう	17:30 — 19:30	2:00	八戸工業高等専門学校 丹羽 隆裕	家庭教育学級と 共催	10
6	上長	公民館活動教室	10月3日	(金)	料理	パン作り教室	パン作りに挑戦しよう	10:00 — 13:00	3:00	管野 泰明		12
7	上長	公民館活動教室	10月17日	(金)	手工芸	土鈴の焼き物教室	来年の干支の土鈴を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 真樹		10
8	上長	公民館活動教室	2月10日	(火)	料理	味噌作り教室	白米麴の米味噌を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	岩井 彩友美		8

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	上長	女性学級	5月8日	(木)	料理	和菓子作り教室	季節の和菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12
2	上長	女性学級	9月1日	(月)	手工芸	編み物教室	かぎ針編みでお花の円座マットを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
3	上長	女性学級	9月8日	(月)	手工芸	編み物教室	かぎ針編みでお花の円座マットを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
4	上長	女性学級	9月22日	(月)	手工芸	編み物教室	かぎ針編みでお花の円座マットを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
5	上長	女性学級	11月11日	(火)	料理	料理教室	食生活改善料理を学ぼう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会		16
6	上長	女性学級	12月3日	(水)	手工芸	リース作り教室	クラフトバンドでクリスマスリースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		10

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	上長	高齢者教室	6月4日	(水)	音楽	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	2:00	上長自主クラブ 公民館職員		35
2	上長	高齢者教室	6月18日	(水)	健康	3B体操教室	3B体操で楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 美智子		25
3	上長	高齢者教室	6月25日	(水)	音楽	ハルモニアコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	市民学校と共催	25
4	上長	高齢者教室	7月2日	(水)	移動学習	ゆう遊おでかけ教室	久慈方面に行こう	10:00 — 16:00	6:00	公民館職員	久慈	30
5	上長	高齢者教室	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	市民学校と共催	25
6	上長	高齢者教室	7月16日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	市民学校と共催	25
7	上長	高齢者教室	8月27日	(水)	スポーツ	交流教室 カローリング	世代間交流でカローリングをしよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員	家庭教育学級と 共催	15
8	上長	高齢者教室	9月3日	(水)	移動学習	上長観音巡り	上長地区の観音様をバスで巡ろう	10:00 — 12:00	2:00	滝尻 善英	上長地区内	20
9	上長	高齢者教室	9月10日	(水)	健康	運動機能向上教室	楽しく運動しよう	10:00 — 12:00	2:00	高齢者支援センターはく じゅ		25
10	上長	高齢者教室	10月8日	(水)	スポーツ	ニュースポーツ	ニュースポーツを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員		20
11	上長	高齢者教室	11月5日	(水)	その他	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	市民学校と共催	20
12	上長	高齢者教室	11月19日	(水)	健康	楽レクダンス教室	楽に楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵		25
13	上長	高齢者教室	12月17日	(水)	教養	ゆう遊クリスマス会	AED教室とクリスマス会	10:00 — 12:00	2:00	八戸消防署 尻内分遣所 公民館職員		25
14	上長	高齢者教室	1月9日	(金)	スポーツ	交流教室 ポッチャ	世代間交流でポッチャをしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	家庭教育学級と 共催	20
15	上長	高齢者教室	1月14日	(水)	健康	健康体操教室	運動不足を解消しよう	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ(株)		25

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
16	上長	高齢者教室	2月25日	(水)	その他	ゆう遊閉講式おたのしみ会	一年間の活動の映像鑑賞と脳トレゲーム大会	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		25

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	上長	市民学校	6月9日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドでティッシュカバーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		8
2	上長	市民学校	6月16日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドでティッシュカバーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		8
3	上長	市民学校	6月23日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドでティッシュカバーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		8
4	上長	市民学校	6月25日	(水)	音楽	ハルモニアコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	高齢者教室と 共催	10
5	上長	市民学校	7月1日	(火)	料理	手作りジャム教室	季節のフルーツジャムとスコーンを作ってみよう	10:00 — 13:00	3:00	中村 栄子		8
6	上長	市民学校	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	高齢者教室と 共催	10
7	上長	市民学校	7月16日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	高齢者教室と 共催	10
8	上長	市民学校	7月22日	(火)	その他	着付け教室	浴衣の着付けを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	田山 純子		10
9	上長	市民学校	9月18日	(木)	その他	ベンガラ染め体験	ベンガラ染めの手ぬぐいづくりに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央		8
10	上長	市民学校	11月5日	(水)	その他	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	高齢者教室と 共催	10
11	上長	市民学校	1月7日	(水)	その他	交流教室 せんべい焼き体験	世代間交流で南部せんべいを焼いて食べてみよう	10:00 — 12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家	家庭教育学級と 共催	10

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	上長	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンで小物づくりに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	豊川 まり子		10
2	上長	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	プログラミング教室	プログラミングに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	山道 光子		7
3	上長	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	オーシャントレイ教室	波の模様のフレームを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
4	上長	家庭教育学級	8月22日	(金)	家庭教育	カラダの学校	ボールを使って楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
5	上長	家庭教育学級	8月27日	(水)	家庭教育	交流教室 カラーリング	世代間交流でカラーリングをしよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員	高齢者教室と 共催	10
6	上長	家庭教育学級	9月13日	(土)	家庭教育	星の教室	「地球が廻っているということ」を学ぼう	17:30 — 19:30	2:00	八戸工業高等専門学校 丹羽 隆裕	公民館活動教室 と共催	30
7	上長	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	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	2:00	大南 累世		20
8	上長	家庭教育学級	1月6日	(火)	家庭教育	プログラミング教室	プログラミングに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	山道 光子		7
9	上長	家庭教育学級	1月7日	(水)	家庭教育	交流教室 せんべい焼き体験	世代間交流で南部せんべいを焼いて食 べてみよう	10:00 — 12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家	市民学校と共催	10
10	上長	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	子ども吹き矢教室	スポーツウエルネス吹き矢に挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		10
11	上長	家庭教育学級	1月9日	(金)	家庭教育	交流教室 ポッチャ	世代間交流でポッチャをしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	高齢者教室と 共催	10
12	上長	家庭教育学級	2月17日	(火)	家庭教育	子どもパン作り教室	いろんな種類のパンを焼いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		12

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	上長	移動公民館	6月11日	(水)	健康	笹ノ沢移動教室	身体を動かし健康維持	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵	笹ノ沢生活館	10

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	上長	市民IT講習会	5月22日	(木)	ICT	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	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
2	上長	市民IT講習会	5月23日	(金)	ICT	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	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
3	上長	市民IT講習会	11月20日	(木)	ICT	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	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
4	上長	市民IT講習会	11月21日	(金)	ICT	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	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6