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27日	（水）	自然	春の寄せ植え教室	季節の寄せ植えを楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	(株)花生植物園		10
2	上長	公民館活動教室	6月22日	（月）	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00　ー　12:00	2:00	向井　聡洋		8
3	上長	公民館活動教室	6月29日	（月）	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00　ー　12:00	2:00	向井　聡洋		8
4	上長	公民館活動教室	7月6日	（月）	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00　ー　12:00	2:00	向井　聡洋		8
5	上長	公民館活動教室	8月8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	18:00　ー　20:00	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	9月7日	（月）	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00　ー　12:00	2:00	向井　聡洋		8
7	上長	公民館活動教室	9月14日	（月）	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00　ー　12:00	2:00	向井　聡洋		8
8	上長	公民館活動教室	9月28日	（月）	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00　ー　12:00	2:00	向井　聡洋		8
9	上長	公民館活動教室	10月13日	（火）	自然	秋の寄せ植え教室	季節の寄せ植えを楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	(株)花生植物園		10
10	上長	公民館活動教室	2月16日	（火）	料理	味噌作り教室	白米麹の米味噌を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	いわい　さゆみ		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14日	（木）	料理	お菓子作り教室	ロールケーキを作ってみよう	10:00　ー　13:00	3:00	お菓子の家　リーベシムラ 志村　一雄		10
2	上長	女性学級	9月17日	（木）	料理	和菓子作り教室	季節の和菓子を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12
3	上長	女性学級	10月21日	（水）	料理	料理教室	食生活改善料理を学ぼう	10:00　ー　13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員協議会		16
4	上長	女性学級	10月27日	（火）	手工芸	レジン教室	レジンで小物づくりに挑戦しよう	10:00　ー　12:00	2:00	豊川　まり子		10
5	上長	女性学級	11月26日	（木）	料理	料理教室	クリスマス料理を学ぼう	10:00　ー　13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田　忠幸		12
6	上長	女性学級	12月4日	（金）	手工芸	しめ飾り教室	しめ飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	平山　真澄		10
7	上長	女性学級	2月4日	（木）	料理	ケーキ作り教室	チョコケーキを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		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	高齢者教室	6月17日	（水）	その他	「ゆう遊教室」 開講式	ゆう遊開講式と出前消費者講座	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市くらし交通安全課		25
2	上長	高齢者教室	6月24日	（水）	音楽	「ゆう遊教室」 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　ー　12:00	2:00	ハルモニア　杉本　孝幸 ハルモニア　杉本　洋子	市民学校と共催	25
3	上長	高齢者教室	7月22日	（水）	健康	「ゆう遊教室」 3B体操教室	3B体操で楽しく身体を動かそう	10:00　ー　12:00	2:00	佐々木　美智子		25
4	上長	高齢者教室	8月5日	（水）	教養	「ゆう遊教室」 八戸の空から見た今昔	八戸の空から見た今昔	10:00　ー　12:00	2:00	山本　ひろし	市民学校と共催	25
5	上長	高齢者教室	8月19日	（水）	スポーツ	「ゆう遊教室」 【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　ー　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
6	上長	高齢者教室	9月2日	（水）	移動学習	「ゆう遊教室」 お出かけ教室	二ツ森貝塚と鷹山宇一記念美術館見学へ行こう	9:00　ー　16:00	7:00	公民館職員		30
7	上長	高齢者教室	9月9日	（水）	健康	「ゆう遊教室」 運動機能向上教室	楽しく運動しよう	10:00　ー　12:00	2:00	高齢者支援センター はくじゅ		25
8	上長	高齢者教室	10月7日	（水）	スポーツ	「ゆう遊教室」 ニュースポーツ	ニュースポーツを楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員		20
9	上長	高齢者教室	11月11日	（水）	その他	「ゆう遊教室」 上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市児童科学館 副館長　澤田　公悦	市民学校と共催	20
10	上長	高齢者教室	11月18日	（水）	健康	「ゆう遊教室」 健康体操教室	楽に楽しく身体を動かそう	10:00　ー　12:00	2:00	大久保　幸恵		25
11	上長	高齢者教室	12月16日	（水）	その他	「ゆう遊教室」 クリスマス会	AED講習とクリスマス会	10:00　ー　12:00	2:00	・八戸消防署尻内分遣所 ・公民館職員		25
12	上長	高齢者教室	1月6日	（水）	スポーツ	「ゆう遊教室」 【交流教室】 ボッチャ	世代間交流でボッチャをしよう	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員	家庭教育学級と共催	20
13	上長	高齢者教室	2月24日	（水）	その他	「ゆう遊教室」 閉講式　お楽しみ会	一年間の活動の映像鑑賞と脳トレゲーム大会	10:00　ー　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13日	（土）	その他	移動水族館	海の生き物たちとふれあおう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市水産科学館 マリエント	家庭教育学級と共催	10
2	上長	市民学校	6月24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　ー　12:00	2:00	ハルモニア　杉本　孝幸 ハルモニア　杉本　洋子	高齢者教室と共催	10
3	上長	市民学校	7月3日	（金）	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグと花のチャーム作り	10:00　ー　12:00	2:00	和嶋　和家子		6
4	上長	市民学校	7月10日	（金）	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグと花のチャーム作り	10:00　ー　12:00	2:00	和嶋　和家子		6
5	上長	市民学校	7月17日	（金）	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグと花のチャーム作り	10:00　ー　12:00	2:00	和嶋　和家子		6
6	上長	市民学校	7月24日	（金）	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドのバッグと花のチャーム作り	10:00　ー　12:00	2:00	和嶋　和家子		6
7	上長	市民学校	7月15日	（水）	文芸	川柳教室	はじめての川柳 ～川柳っておもしろい～	10:00　ー　12:00	2:00	瀧尻　善英		10
8	上長	市民学校	7月27日	（月）	料理	手作りジャム教室	季節のフルーツジャムとおやつを作ろう	10:00　ー　13:00	3:00	ジャム工房Otte 中村　栄子		8
9	上長	市民学校	8月5日	（水）	教養	八戸の空から見た今昔	八戸の空から見た今昔	10:00　ー　12:00	2:00	山本　ひろし	高齢者教室と共催	10
10	上長	市民学校	11月11日	（水）	その他	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市児童科学館 副館長　澤田　公悦	高齢者教室と共催	10
11	上長	市民学校	1月7日	（木）	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　ー　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
12	上長	市民学校	2月19日	（金）	その他	コーヒー教室	おいしいコーヒーの淹れ方教室	13:30　ー　15:30	2:00	ドトールコーヒー (株)アサクラ		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	家庭教育学級	6月13日	（土）	家庭教育	移動水族館	海の生き物たちとふれあおう	10:00　ー　12:00	2:00	八戸市水産科学館 マリエント	市民学校と共催	30
2	上長	家庭教育学級	7月29日	（水）	家庭教育	子どもレジン教室	レジンで小物作りに挑戦しよう	10:00　ー　12:00	2:00	豊川　まり子		10
3	上長	家庭教育学級	8月7日	（金）	家庭教育	おやつ研究所	ステンドゼリーと塩スノーボールクッキー作り	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員		10
4	上長	家庭教育学級	8月8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	18:00　ー　20:00	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
5	上長	家庭教育学級	8月19日	（水）	家庭教育	【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　ー　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	8月24日	（月）	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　ー　12:00	2:00	山道　光子		7
7	上長	家庭教育学級	8月25日	（火）	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　ー　12:00	2:00	葛西　征三		10
8	上長	家庭教育学級	12月24日	（木）	家庭教育	しめ飾り教室	縄をなってしめ飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家		20
9	上長	家庭教育学級	12月25日	（金）	家庭教育	子どもバルーン教室	干支のバルーンを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	大南　累世		15
10	上長	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	【交流教室】 ボッチャ	世代間交流でボッチャをしよう	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員	高齢者教室と共催	10
11	上長	家庭教育学級	1月7日	（木）	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　ー　12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家	市民学校と共催	10
12	上長	家庭教育学級	1月8日	（金）	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　ー　12:00	2:00	山道　光子		7
13	上長	家庭教育学級	1月12日	（火）	家庭教育	おやつ研究所	チョコレートのおやつを作ってみよう	10:00　ー　12:00	2:00	公民館職員		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	移動公民館	6月10日	（水）	健康	笹ノ沢移動教室	身体を動かし健康維持	10:00　ー　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21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　ー　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22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　ー　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19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　ー　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20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　ー　12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6