

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	小中野	公民館活動教室	4月10日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「開講式・健康」	開講式 認知症予防と脳活性レク 「健診を受けよう」	10:00 - 12:00	02:00	アクティブ24 健康づくり推進課 成人保健グループ		20
2	小中野	公民館活動教室	5月8日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「体操」	“楽・楽”筋力UP	10:00 - 12:00	02:00	関下 りち子		20
3	小中野	公民館活動教室	6月12日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「体操」	イスに座って“楽・楽”ズンバ	10:00 - 12:00	02:00	伊原 真寿美		20
4	小中野	公民館活動教室	7月10日	(金)	教養	こなかの元気UP教室 「三社大祭」	三社大祭の歴史や現在のお祭りについて学ぼう	10:00 - 12:00	02:00	社会教育課 文化財グループ		20
5	小中野	公民館活動教室	8月7日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「健康」	かしこい病院のかかり方 健康チェック	10:00 - 12:00	02:00	八戸医療生活協同組合		20
6	小中野	公民館活動教室	9月11日	(金)	手工芸	こなかの元気UP教室 「工作」	畳コースターを作ろう	10:00 - 12:00	02:00	中澤 光継		12
7	小中野	公民館活動教室	10月9日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「体操」	転倒予防体操	10:00 - 12:00	02:00	小西池 郁子		20
8	小中野	公民館活動教室	11月13日	(金)	教養	こなかの元気UP教室 「南部弁」	おもしろ南部弁	10:00 - 12:00	02:00	榎谷 伸夫		20
9	小中野	公民館活動教室	12月11日	(金)	伝統文化	こなかの元気UP教室 「しめ飾り」	しめ飾りを作って新年を迎えましょう	10:00 - 12:00	02:00	青森県立種差少年 自然の家		15
10	小中野	公民館活動教室	1月8日	(金)	健康	こなかの元気UP教室 「体操」	健康貯筋運動	10:00 - 12:00	02:00	塚尾 沙貴		20
11	小中野	公民館活動教室	2月5日	(金)	料理	こなかの元気UP教室 「閉講式・菓子作り」	閉講式 手作りお菓子で茶話会	10:00 - 12:00	02:00	富岡 節子		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	小中野	女性学級	5月21日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 - 12:00	02:00	田中 美智子		10
2	小中野	女性学級	5月28日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 - 12:00	02:00	田中 美智子		10
3	小中野	女性学級	6月4日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 - 12:00	02:00	田中 美智子		10
4	小中野	女性学級	6月11日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 - 12:00	02:00	田中 美智子		10
5	小中野	女性学級	6月18日	(木)	手工芸	編物教室	初夏のベスト作り	10:00 - 12:00	02:00	田中 美智子		10
6	小中野	女性学級	7月3日	(金)	健康	健康教室	健康な体づくり	13:30 - 15:30	02:00	成瀬 淳		16
7	小中野	女性学級	7月7日	(火)	料理	料理教室	食欲“増し増し”夏野菜カレー	10:00 - 13:00	03:00	羽田 修		16
8	小中野	女性学級	7月16日	(木)	手工芸	組子細工教室	時計を作りましょう	13:30 - 15:30	02:00	館 功		12
9	小中野	女性学級	8月21日	(金)	手工芸	カルトナーージュ	おくすり手帳とバックチャーム作り	09:30 - 12:30	03:00	秋村 友光子		10
10	小中野	女性学級	9月4日	(金)	料理	和菓子作り教室	和菓子作りに挑戦	10:00 - 12:00	02:00	(名)菓子処 丸美屋		12
11	小中野	女性学級	9月8日	(火)	手工芸	シーグラス教室	シーグラスでランプ作り	13:30 - 16:30	03:00	笹本 恵理		8
12	小中野	女性学級	10月27日	(火)	健康	からだの学校	硬くなった筋膜をゆるめて 体質の改善を目指す	10:00 - 12:00	02:00	向井 聡洋		16
13	小中野	女性学級	11月5日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「講話」	自然を守る大切な活動 環境省レンジャー	13:30 - 15:30	02:00	塚本 康太	高齢者教室と共催	16
14	小中野	女性学級	11月20日	(金)	料理	菓子作り教室	レモンパイを作ろう	09:30 - 12:30	03:00	新井山 成雄		12
15	小中野	女性学級	12月22日	(火)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整え 音楽に合わせて体を動かそう～	10:00 - 12:00	02:00	橘 舞		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	小中野	高齢者教室	5月14日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「開講式・講話」	開講式 安心のための防災講座	13:30 - 15:30	02:00	公民館館長 京谷 博		20
2	小中野	高齢者教室	5月28日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	かんたん足もみ健康法	13:30 - 15:30	02:00	佐々木 啓衣		20
3	小中野	高齢者教室	6月11日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	楽しく体を動かす3B体操	13:30 - 15:30	02:00	佐藤 佐智子		20
4	小中野	高齢者教室	6月25日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「講話」	知っておきたい墓じまいのこと	13:30 - 15:30	02:00	佐々木 博一	市民学校と共催	20
5	小中野	高齢者教室	7月9日	(木)	移動学習	いきいきライフ講座 「移動学習」	外へ出かけよう！（詳細未定）	09:00 - 16:00	07:00	公民館館長		20
6	小中野	高齢者教室	7月23日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	ストレッチで基礎代謝UP	13:30 - 15:30	02:00	吉崎 路子		20
7	小中野	高齢者教室	9月3日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	毎日を楽にするやさしいロコモ体操	13:30 - 15:30	02:00	関下 和彦		20
8	小中野	高齢者教室	9月17日	(木)	手工芸	いきいきライフ講座 「布貼りアート」	簡単にできる布貼りアート	13:30 - 15:30	02:00	和山 淑子		20
9	小中野	高齢者教室	10月15日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	体のしくみを知って楽に動く体操	13:30 - 15:30	02:00	成瀬 淳		20
10	小中野	高齢者教室	10月22日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	からだほぐし やさしいヨガ	13:30 - 15:30	02:00	佐々木 啓衣		20
11	小中野	高齢者教室	11月5日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「講話」	自然を守る大切な活動 環境省レンジャー	13:30 - 15:30	02:00	塚本 康太	女性学級と共催	20
12	小中野	高齢者教室	11月19日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	毎日を楽にするやさしいロコモ体操	13:30 - 15:30	02:00	関下 和彦		20
13	小中野	高齢者教室	12月3日	(木)	健康	いきいきライフ講座 「体操」	足が軽くなる青竹ピクス	13:30 - 15:30	02:00	武部 貴子		20
14	小中野	高齢者教室	12月17日	(木)	教養	いきいきライフ講座 「開講式・講話」	閉講式・「まつり」から見る日本の心	13:30 - 15:30	02:00	浪打 佑介		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	小中野	市民学校	5月8日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しでりんごのペン立てを作りましょう	10:00 - 12:00	02:00	南部菱刺し 西野刺つ娘の会		8
2	小中野	市民学校	5月15日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しでりんごのペン立てを作りましょう	10:00 - 12:00	02:00	南部菱刺し 西野刺つ娘の会		8
3	小中野	市民学校	5月18日	(月)	手工芸	陶芸教室	オリジナル器を作ろう	10:00 - 12:00	02:00	渡邊 真樹		16
4	小中野	市民学校	6月9日	(火)	健康	ヨガ教室	ヨガでリフレッシュ	10:00 - 12:00	02:00	吉田 加奈子		20
5	小中野	市民学校	6月16日	(火)	教養	マイライフ教室	マイライフ&エンディングを考えよう	10:00 - 12:00	02:00	明治安田生命		20
6	小中野	市民学校	6月23日	(火)	料理	料理教室	メキシカン料理を作ろう	10:00 - 12:00	02:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
7	小中野	市民学校	6月25日	(木)	教養	マイライフ教室	知っておきたい墓じまいのこと	13:30 - 15:30	02:00	佐々木 博一	高齢者教室と共催	20
8	小中野	市民学校	7月8日	(水)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスで作る 小鳥のサンキャッチャー	10:00 - 13:00	03:00	伊勢 ゆかり		10
9	小中野	市民学校	11月10日	(火)	料理	ヘルシースイーツ教室	季節のフルーツジャムと お豆腐入りチーズケーキ作り	10:00 - 12:00	02:00	スイーツ工房 なおママ		16
10	小中野	市民学校	11月20日	(金)	健康	エクササイズ	ストレッチ&ズンバゴールド	10:00 - 12:00	02:00	伊原 真寿美		20
11	小中野	市民学校	12月11日	(金)	健康	エクササイズ	ストレッチ&ズンバゴールド	13:30 - 15:30	02:00	伊原 真寿美		20
12	小中野	市民学校	12月15日	(火)	伝統文化	門松づくり	ミニ門松づくり	10:00 - 12:00	02:00	青森県立 種差少年自然の家		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	小中野	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂粘土でランタンを作ろう	10:00 - 12:00	02:00	祝井澤口 智子		10
2	小中野	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	スポーツチャンバラ教室	スポーツチャンバラを体験しよう	10:00 - 12:00	02:00	おいらせ町 スポーツチャンバラ協会 代表 吉田 健志		20
3	小中野	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	子ども習字教室	夏休みの課題を仕上げよう	13:00 - 15:00	02:00	工藤 紅花		15
4	小中野	家庭教育学級	8月10日	(月)	家庭教育	サンドアート教室	サンドアートにチャレンジ	10:00 - 12:00	02:00	増田 直子		15
5	小中野	家庭教育学級	8月25日	(火)	家庭教育	レジン教室	レジンでキラキラチャームを作ろう	10:00 - 12:00	02:00	秋村 友光子		15
6	小中野	家庭教育学級	10月19日	(月)	家庭教育	子ども和菓子教室	和菓子作りを体験してみよう	10:00 - 12:00	02:00	(名)菓子処 丸美屋		16
7	小中野	家庭教育学級	12月6日	(日)	家庭教育	クリスマス会	みんなで楽しいクリスマス	10:00 - 12:00	02:00	小中野子ども会 育成連合会		30
8	小中野	家庭教育学級	12月25日	(金)	家庭教育	子ども料理教室	楽しく作る料理教室	10:00 - 12:00	02:00	富岡 節子		16
9	小中野	家庭教育学級	4月24日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
10	小中野	家庭教育学級	5月22日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
11	小中野	家庭教育学級	6月26日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
12	小中野	家庭教育学級	8月28日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
13	小中野	家庭教育学級	9月25日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
14	小中野	家庭教育学級	10月23日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
15	小中野	家庭教育学級	11月27日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40

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	小中野	家庭教育学級	12月18日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
17	小中野	家庭教育学級	1月22日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40
18	小中野	家庭教育学級	2月26日	(金)	家庭教育	こどもはっち出前講座	こなかのおやこサロン	10:00 - 12:00	02:00	NPO法人 はちのへ未来ネット		40

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	小中野	市民IT講習会	5月25日	(月)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	09:00 - 12:00	03:00	森 淑乃		8
2	小中野	市民IT講習会	5月26日	(火)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	09:00 - 12:00	03:00	森 淑乃		8
3	小中野	市民IT講習会	5月27日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	09:00 - 12:00	03:00	森 淑乃		8
4	小中野	市民IT講習会	7月15日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	09:00 - 12:00	03:00	森 淑乃		8
5	小中野	市民IT講習会	7月16日	(木)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	09:00 - 12:00	03:00	森 淑乃		8