

小 中 野  
公 民 館  
広 報

# ふれあい

発行：八戸市立小中野公民館  
八戸市小中野5-2-17  
電話 0178-22-2877

次回発行は  
5月15日  
の予定です

## 新年度を迎えて

明るく広がる青空から、暖かな日差しが降り注ぐ季節になりました。令和7年度が穏やかにスタートしたことを、小中野地区の皆様と喜び合いたいと思います。

昨年度も、多くの皆様にご来館いただきました。開館日数は353日、年間利用人数は約28,400人でした。公民館を「楽しい交流の場」「充実した活動の場」として活用していただいておりますことは、私たち職員にとって何よりの喜びであります。心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

さて、今年度の公民館講座がいよいよ始まります。裏面に「令和7年度小中野公民館講座案内」を掲載しました。保存版としてご活用ください。

今年度も、より楽しく充実した行事・講座等を計画しています。お問い合わせの上、どうぞお気軽にご参加ください。職員一同、心よりお待ちしております。

公民館職員一同

## 高齢者教室【八千草大学】受講生募集!!

楽しく学ぼう

4月1日より受付を開始します。お電話または公民館事務室にてお申し込みください。対象年齢は、おおむね60歳以上です。受講は無料ですが、内容によって材料費が必要な場合もあります。みなさんのご参加をお待ちしております。

月日	曜日	内容	学習時間	講師
5月15日	(木)	開講式・空き家発生予防セミナー・睡眠満足度アップ講座	13:30 ~ 15:00	八戸市・明治安田生命
5月29日	(木)	体を温め基礎代謝UP	13:30 ~ 15:00	吉崎 路子
6月12日	(木)	笑って楽しく体をほぐす	13:30 ~ 15:00	高山 清美
6月26日	(木)	からだのなかから元気に いきいき血管講座	13:30 ~ 15:00	明治安田生命
7月10日	(木)	自律神経を整える呼吸法	13:30 ~ 15:00	山本 直子
7月24日	(木)	誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ	13:30 ~ 15:00	大塚 利美
9月4日	(木)	布を貼るだけ簡単！スマホスタンド	13:30 ~ 15:00	秋村 友光子
9月予定		外へ出かけよう！（予定）	9:00 ~ 16:00	公民館館長
10月23日	(木)	せんべい焼きを楽しもう	13:30 ~ 15:00	種差少年自然の家
11月6日	(木)	冬にまけない元気アップ体操	13:30 ~ 15:00	小西池 郁子
11月20日	(木)	知ったかぶり浮世絵鑑賞	13:30 ~ 15:00	小倉 学
12月4日	(木)	笑って楽しく体をほぐす	13:30 ~ 15:00	高山 清美
12月18日	(木)	閉講式・ミニコンサート	13:30 ~ 15:00	ハルモニア

# 4～6月の講座募集案内

### 南部菱刺し教室

#### ◎南部菱刺しでスマホショルダーを作る◎

◆月日：5月9日 16日 23日 30日（金）  
全4回

◇時間：10時～12時

◆講師：南部菱刺し  
西野刺っ娘の会

◇料金：1500円

◆募集人数：8名

◇募集締切：5月2日（火）

◆持ち物：糸切りばさみ・手元用メガネ

※見本は4月に展示します。お問い合わせください。

### 藤手芸教室

#### ◎ショルダーバッグを作る◎

◆月日：5月20日 27日（火）  
6月3日 10日（火）全4回

◇時間：13時30分～15時30分

◆講師：佐藤 かおる氏

◇料金：1300円

（藤バッグ本体のみ）

◆募集人数：10名

◇募集締切：5月7日（水）

◆持ち物：ハサミ・霧吹き・目打ち・裁縫道具  
汚れてもいいタオル



※他に各自用意する付属品に500円程度かかります。詳細については、お問い合わせください。

### カフェ教室

#### ◎プロから学ぶ珈琲の楽しみ方◎

◆月日：6月10日（火）

◇時間：13時30分～15時30分

◆講師：ドトールコーヒー

◇参加料：800円

◆募集人数：16名

◇募集締切：6月6日（金）

◆持ち物：なし



※ストレートコーヒーの飲み比べやアレンジコーヒーとケーキをみなさんと楽しみましょう。

### 料理教室

#### ◎家庭でできるなんちゃって北京ダックと冷たいまぜそば作り◎

◆月日：6月16日（月）

◇時間：10時～13時

◆講師：八戸プラザホテル 須田 忠幸氏

◇参加料：1300円

◆募集人数：16名

◇募集締切：6月11日（水）

◆持ち物：エプロン・三角巾  
手拭きタオル・水分補給の飲み物



※食べて帰ります。

### ◎スマホ講座◎ 全3回

#### ～スマホの機能を知り使いこなそう～

◆月日：6月18日（水）19日（木）20日（金）

◇時間：9時～12時 ◆募集人数：8名

◆講師：森 淑乃氏 ◇募集締切：6月11日（水）

◆参加費：200円（資料代）



◇持ち物：携帯電話（iPhone、アンドロイドどちらでも可）  
※携帯電話は必ず充電をしてきてください。

### ◎にこにこ教室 参加者募集◎

#### 【1回目】

##### ～開講式・楽しく頭と体の体操～

◆4月11日（金）10時～12時

◆講師：アクティブ24

成瀬 淳氏

◆持ち物：中履き・水分補給の飲み物・タオル  
運動する服装・お手元用メガネ

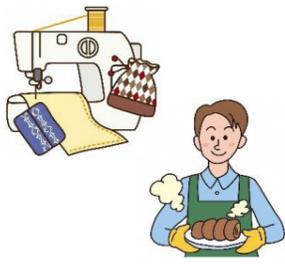
#### 【2回目】

##### ～認知症予防の指圧マッサージ～

◆5月9日（金）10時～12時

◆講師：武部 勝信氏

◆持ち物：ヨガマットまたは大判のバスタオル  
水分補給の飲み物・運動できる服装  
（中履きはいいません）



保存版

# 令和7年度 小中野公民館講座案内



☆お申し込みは、材料費など詳細が公民館広報に掲載される募集開始日からになりますので、ご注意ください。  
 ☆あくまで予定ですので、日程など変更する場合があります。募集開始日発行の公民館広報でご確認ください。

	月日	曜日	講座名	内容	学習時間	講師	募集開始日
公民館活動教室	4月11日	(金)	小中野にここ教室	開講式・楽しく頭と体の体操	10:00 ~ 12:00	アクティブ24 成瀬 淳	4月1日
	5月9日	(金)		認知症予防の指圧マッサージ	10:00 ~ 12:00	武部 勝信	随時
	6月13日	(金)		笑顔が一番！心の元気づくり	10:00 ~ 12:00	沼田 幸子	随時
	7月11日	(金)		音楽で心のリフレッシュ	10:00 ~ 12:00	おながく♪倶楽部	随時
	8月8日	(金)		フレイル予防のお話・健康チェック	10:00 ~ 12:00	八戸医療生活協同組合	随時
	9月12日	(金)		えんぶりの烏帽子を作る	10:00 ~ 12:00	種差少年自然の家	随時
	10月17日	(金)		転倒予防体操	10:00 ~ 12:00	関下 りち子	随時
	11月14日	(金)		ヘルシーなみたらし団子を作る	10:00 ~ 12:00	富岡 節子	随時
	12月12日	(金)		南部弁を楽しみましょう	10:00 ~ 12:00	榎谷 伸夫	随時
	1月9日	(金)		椅子に座って”楽・楽”体操	10:00 ~ 12:00	小西池 郁子	随時
	2月13日	(金)		閉講式・えんぶりのお話	10:00 ~ 12:00	アクティブ24 八戸市文化財グループ	随時
	女性学級	5月20日	(火)	藤手芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 ~ 15:30	佐藤 かおる
5月27日		(火)		”	13:30 ~ 15:30	”	随時
6月3日		(火)		”	13:30 ~ 15:30	”	随時
6月10日		(火)		”	13:30 ~ 15:30	”	随時
6月23日		(月)	体操教室	「冷え・むくみ・腰痛」体調を改善しよう	10:00 ~ 12:00	廣谷 洋子	5月15日
6月30日		(月)		”	10:00 ~ 12:00	”	随時
7月15日		(火)	和菓子作り教室	夏の和菓子作り	10:00 ~ 12:00	(名)菓子処 丸美屋	随時
7月25日		(金)	カルトナーージュ	ふくさ入れを作しましょう	10:00 ~ 12:00	秋村 友光子	随時
9月4日		(木)	編み物教室	帽子づくり	10:00 ~ 12:00	田中 美智子	7月15日
9月11日		(木)		”	10:00 ~ 12:00	”	随時
9月18日		(木)		”	10:00 ~ 12:00	”	随時
9月25日		(木)	料理教室	高たんぱく・低カロリーの料理作り	10:00 ~ 13:00	追切 裕子	随時
10月21日		(火)	健康教室	健康な体づくりを学ぼう	13:30 ~ 15:30	成瀬 淳	9月15日
10月28日		(火)		”	13:30 ~ 15:30	”	随時
11月7日		(金)	菓子作り教室	地元の食材を使ってお菓子を作ろう	9:30 ~ 12:30	新井山 成雄	随時
2月10日		(火)	ケーキ作り教室	バレンタインに向けて生チョコケーキを作る	10:00 ~ 12:00	(名)菓子処 丸美屋	11月15日

	月日	曜日	講座名	内容	学習時間	講師	募集開始日
市民学校	5月9日	(金)	南部菱刺し教室	南部菱刺しスマホショルダーを作る	10:00 ~ 12:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	4月1日
	5月16日	(金)		”	10:00 ~ 12:00	”	随時
	5月23日	(金)		”	10:00 ~ 12:00	”	随時
	5月30日	(金)		”	10:00 ~ 12:00	”	随時
	6月10日	(火)	カフェ教室	プロから学ぶ珈琲の楽しみ方	13:30 ~ 15:30	ドールコーヒー	随時
	6月16日	(月)	料理教室	家庭でできるなんちゃって北京ダックと冷たいまぜそば作り	10:00 ~ 12:00	八戸プラザホテル	随時
	6月27日	(金)	シーグラス教室	シーグラスが彩るフォトフレーム作り	10:00 ~ 12:00	笹本 恵理	5月15日
	12月1日	(月)	エクササイズ	ズンパゴールド(ダンス初心者)	10:00 ~ 12:00	伊原 真寿美	9月15日
	12月2日	(火)	ヘルシースイーツ教室	長芋のブラウニーを作しましょう	10:00 ~ 13:00	スイーツ工房 なおママ	随時
	12月8日	(月)	エクササイズ	ズンパゴールド(ダンス初心者)	10:00 ~ 12:00	伊原 真寿美	随時
	1月20日	(火)	料理教室	韓国伝統の味 ビビンバとチヂミを作しましょう	10:00 ~ 12:00	金本 良枝	11月15日
	家庭教育学級	7月29日	(火)	子ども工作教室	レジンで作ろうキラキラアート	10:00 ~ 12:00	秋村 友光子
8月8日		(金)	子ども習字教室	夏休みの課題を仕上げよう	13:00 ~ 15:00	工藤 紅花	随時
8月19日		(火)	子ども工作教室	貯金箱を作ろう	10:00 ~ 12:00	鈴木 篤	随時
8月20日		(水)	キッズスクール	電気の不思議 電気の実験と工夫を楽しもう	13:30 ~ 15:30	東北電力(株)	随時
8月26日		(火)	子ども料理教室	おいしいパンを作ろう	10:00 ~ 12:00	菅野 泰明	随時
9月22日		(月)	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	山道 光子	随時
11月15日		(土)	親子料理教室	親子で和菓子作り体験	10:00 ~ 12:00	(名)菓子処 丸美屋	随時
12月7日		(日)	クリスマス会	みんなで楽しいクリスマス	10:00 ~ 13:00	小中野子ども会育成連合会	随時
12月26日		(金)	子ども料理教室	楽しく作るお料理体験	10:00 ~ 12:00	富岡 節子	随時
市民T講習会	6月18日	(水)	スマホ講座口	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 ~ 12:00	森 淑乃	4月1日
	6月19日	(木)		”	9:00 ~ 12:00	”	随時
	6月20日	(金)		”	9:00 ~ 12:00	”	随時
	10月20日	(月)	パソコン講座	パソコンを便利に活用しよう	9:00 ~ 12:00	”	9月15日
	10月21日	(火)		”	9:00 ~ 12:00	”	随時



この講座一覧は保存版です。高齢者教室の案内は表面にあります。

公民館玄関にも置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。お申込み・お問い合わせは事務室まで・・・TEL 22-2877

