

小 中 野
公 民 館
広 報

ふれあい

発行：小中野公民館
八戸市小中野5-2-17
電話 22-2877

次回の発行は
9月16日
の予定です

8月～9月の講座案内と募集



小中野にこにこ教室

楽しく脳を元気に！



脳を活性化させる為の講座です。おおむね60歳以上の方が対象となります。

【フレイル予防のお話・健康チェック】

◆月 日：8月8日(金)
◇時 間：10時～12時
◆講 師：八戸医療生活協同組合
◎持ち物：水分
裸足になれるように靴下で

前半 体組成計・ベジチェック
お口の健康チェック

【えんぶりの烏帽子を作る】

◆日 時：9月12日(金)
◇時 間：10時～12時
◆講 師：青森県立種差少年自然の家
◇料 金：450円（当日集めます）
◎持ち物：作品を持ち帰る袋

※見本は7/29(火)以降に
展示します。



料理教室



～高たんぱく・低カロリーの料理作り～

◆月 日：9月25日(木)
◇時 間：10時～13時
◆講 師：追切 裕子氏
◇参加料：1,000円
◆募集人数：15名
◇締め切り：9月12日(金)
◎持ち物：エプロン・三角巾
手拭き・水分
※食べて帰ります。

【メニュー】

- ☐ しっとりやわらか煮鶏
- ☐ 季節のサラダ 大豆ドレッシング
- ☐ さば缶と豆腐のフライパン蒸し
- ☐ ニラしょう油
- ☐ みそ玉
- ☐ ごまクッキー



編み物教室 ～帽子づくり～



◆月 日：9月4日・11日・18日（木）
全3回

◇時 間：10時～12時
◆講 師：田中 美智子氏
◇募集人数：12名
◆募集締切：8月27日(水)

◎見本展示しています。

【夏物】



バケットハット

持ち物：かぎ針9～10号
料 金：約2300円

【冬物】



レイヤス帽

持ち物：かぎ針6号
料 金：約2000円

八千草大学

～布を貼るだけ簡単 スマホスタンドづくり～

◆月 日：9月4日(木)
◇時 間：13時30分～15時30分
◆講 師：秋村 友光子氏
◇材料費：1300円
◎持ち物：詳しくは申し込み時に
お伝えします。



卓上タイプの便利な
スマホスタンド。
お気に入りの柄で作って
みませんか？
動画やレシピ確認など
便利です！



公民館利用の皆様へお願い

■使用したお部屋は掃除をし、元の状態にしてお帰り
ください。

■掃除以外のゴミはすべてお持ち帰りください。

■夏になり気温が高くなってきたため窓の閉め忘れが
大変増えております。お帰りの際は今一度窓のカギ・
玄関ホールのカギのかけ忘れに注意しお帰りください。

■換気扇を利用したら、必ずスイッチを切りましょう。
近隣の方へのご迷惑になります。

■電気の消し忘れにご注意ください。



ご協力お願いいたします。

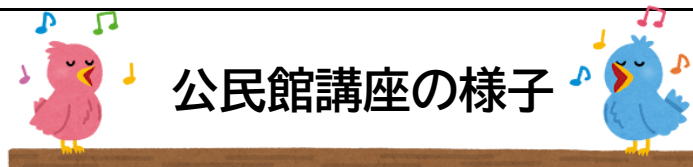
小型家電回収ボックス ご利用の皆様へ



投入口に入ら
ない大きさの家電
を、ボックスの
上や周囲に置き
去りにしないで
ください。



◎お申込み・お問い合わせは小中野公民館までお願いします。
電話番号 22-2877(土日祝祭日を除く 8:30～17:00)



公民館講座の様子

カフェ教室



3種類のコーヒーの飲み比べをし、最後はお気に入りのコーヒーとケーキをいただきました。

にこにこ教室



レクリエーションやニュースポーツを楽しみました。

料理教室



プロ直伝！
なんちゃって北京ダック
じゃじゃ麺・ふかひれスープ
もどきを作りました。

体操教室



冷え・むくみ・腰痛
改善体操をしました。

南部菱刺し教室



南部菱刺しの
スマホショルダーを作りました。

八千草大学



自律神経を整える呼吸法を
学びました。

小中野公民館まつり

10月4日(土)5日(日) 10時～15時

八戸理美容専門学校のブースも出店予定です。おたのしみに✦

※公民館まつりの開催に伴い、準備と片付けの都合で10月2日(木)から10月6日(月)の午前中までは、公民館の使用ができません。
詳しくは9月の広報にてお知らせいたします。

図書貸し出しのご案内

公民館では八戸市立図書館の本の貸し出しをしています。

◎本を借りたい方は、2F事務室までお越しください。

◎返却は次の図書交換日前までとなります。



小中野地域のお知らせ



小中野町内連合会主催



小中野地区盆踊り大会
8月10日(日) 18時～20時頃
場所：ちくさ公園

申し込み不要 雨天順延(11日)
※16時～18時 シニアクラブによるミニゲームなど
(景品あり)



小中野地区健康づくり推進協議会からのお知らせ

「健診・がん検診」を受けた方へ



湯～トピア入浴券プレゼントのお知らせ



小中野地区にお住まいで、今年度中に「健診・がん検診」を受けた皆様に、日頃の健康維持のご協力への感謝を込めて、**湯～トピア入浴券を1枚**プレゼントいたします。ぜひこの機会に、心も体もリフレッシュしてください。限定100枚となっております。

※企業健診は対象外です。

対象：今年度中に「健(検)診」を受けた方
場所：小中野公民館 事務室
期間：令和7年4月1日から
令和8年3月31日まで
※平日 午前9時～午後5時まで
持ち物：健(検)診を受けたことが分かる書類
(受診票の控え・結果通知など)

❑ 小中野祭り 7月25日(金)～7月26日(土)
18時から ※場所は新丁夜店と同じです。

❑ 八戸小唄まつり 7月26日(土)

❑ 八戸市花火大会 8月17日(日) 19時から

※天候不順の場合は8月24日(日)に延期

