

小中野
公民館
広 報

ふれあい

八戸市立小中野公民館
八戸市小中野5-2-17
☎ 22-2877
次回発行予定：11月16日

第44回 公民館まつり

10月3日（土）4日（日）両日10時～15時

特別展

南部花形組子

県の伝統工芸士 舘 功 氏

伝統工芸品の美しい組子の作品を
ご堪能ください

八戸理容美容専門学校学生による

無料ネイルサロンOPEN
3日（土）10時～12時

素敵なネイルをしてもらおう



しまもり直送野菜販売

毎年大好評！！
新鮮な野菜・果物
（天候により変更になる場合があります）



もりぱん販売

南郷産の野菜や果物を使ったお
いしい無添加パン

ふれ愛プラザあおば

「わーくわくショップあおば」
子どもたちに大人気！
かわいい小物や青森ひば製品、
手作り体験コーナーあります

小中野おやじの会

わたあめ・ジュース
輪投げ



まつり内容 ※内容が変更になる場合もあります

二階ふれあいホール・和室

- ☆公民館講座作品展示
- ☆公民館自主クラブ作品展示
- ☆小中野小・中学校作品展示
- ☆小中野児童館作品展示
- ☆小中野幼稚園作品展示

2 F 事務室前
景品が当たる
クイズがあります！！



三階ホール【催し物】

10/3（土）10時～12時

☆小中野小・中学校吹奏楽ステージ

10/3（土）13時～14時

☆オカリナコンサート
アダージョ・ドルチェ



10/4（日）10時～12時

☆小中野町内連合会 体力測定・健康相談コーナー

10/4（日）13時～15時

☆自主クラブ等ステージ発表

三階ホール お食事処

そば・うどん・（ひまわりの会）
おにぎり・やきそば・助六太巻き
キンパ巻き・納豆巻き
唐揚げ・串だんご・コーヒー 他

※現金のみのお取り扱いとなります。

小学生以下限定
こなかのかなこちゃん
クイズ！！

玄関前外ブース

4日（日）午前開催
消防署

ジェットシューター使用の
消火体験
ホースのボーリング
AED体験



自衛隊 展示・体験

主催：小中野町内連合会

共催：小中野公民館・小中野公民館自主クラブ・小中野シニアクラブ連合会
小中野おやじの会

みなさん、お誘い合わせの上、公民館まつりにお越しください。



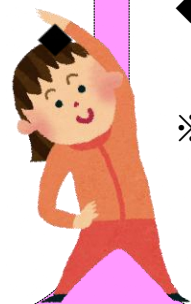
10月～12月の講座案内と各種お知らせ



◎からだの学校◎ 健康な体づくりを学ぼう

硬くなった筋膜をゆるめて
体質の改善を目指す

- ◆月 日：10月27日（火）
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：向井 聡洋氏
- ◇募集人数：16名
- ◆募集締切：10月21日（水）
- ◇持ち物：水分補給の飲み物
運動ができる服装
中履き・汗拭きタオル



◎エクササイズ◎ ～ストレッチ&ズンバゴールド～

- ◆月 日：11月20日（金）
10時～12時
12月11日（金）
13時30分～15時30分
- ◇講 師：伊原 真寿美氏
- ◆参加料：無料
- ◇募集人数：各日20名
- ◆募集締切：11月16日（月）

※持ち物 水分、フェイスタオル、
内履き、ヨガマット

◎こなかの元気UP教室◎

<転倒予防体操>

- ◆月 日：10月9日（金）
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：小西池 郁子氏
- ◇持ち物：長めのタオル
汗拭き・運動できる服装
水分補給の飲み物・中履き



<おもしろ南部弁>

- ◆月 日：11月13日（金）
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：柗谷 伸夫氏
- ◇持ち物：水分補給の飲み物

公民館エアコン使用について

エアコンがついたままになっていることがあります。
スイッチが完全に止まったことを確認してから退室をお願いします。



ご芳志御礼

生け花クラブ様には、いつもお花を飾っていただいております。
ありがとうございます。



◎菓子作り教室◎ ～レモンパイを作ろう～

- ◆月 日：11月20日（金）
- ◇時 間：9時30分～12時30分
- ◆講 師：新井山 成雄氏
- ◇参加料：1000円
- ◆募集人数：16名
- ◇募集締切：11月12日（木）
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・手拭き
持ち帰り用容器・水分補給の飲み物

<メニュー>

レモンパイ・りんごのドーナツ
たまごの紅茶煮



◎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

- ◆月 日：11月10日（火）
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：スイーツ工房 なおママ
- ◇参加料：1200円
- ◆募集人数：16名
- ◇募集締切：10月29日（木）
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・手拭き
持ち帰り用タッパー
（小カップ5個入るくらい）



<小中野町内連合会より>



～「健診・がん検診」を受けた方へ～

- ◇対 象：今年度中に「健(検)診」を受けた
小中野地区の方
- ◇場 所：小中野公民館 事務室
- ◇期 間：令和9年3月31日まで
午前9時～午後5時（平日）
- ◇持ち物：健(検)診を受けたことが分かる書類
（受診表の控え・結果通知など）

※小中野連合町内より

「市指定ごみ袋」30ℓ2袋をプレゼントします

※ 企業健診は対象外です。

新井田川健康ウォーク

毎月第3土曜日9時～開催中！
お気軽にご参加ください。

○ 次回開催日 ○



10/17（土） 11/21（土）

今年度の新井田川ウォークも残り2回となりました。

みなさまのご参加お待ちしております。

コース

A 招運橋往復 約4km 50分

B 新井田橋中央大橋往復 約5.4km 60分

お問合せは小中野公民館まで



お申込み・お問い合わせは公民館事務室まで ☎22-2877 （8：30～17：00 土日祝祭日除く）

