

小中野公民館報

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

降り積もった雪もすっかり消えて、季節はいよいよ春になりました。暖かな日差しの下、令和6年度が穏やかにスタートしたことを嬉しく思います。

昨年度は、4年ぶりに「公民館まつり」を開催することができました。ほぼコロナ禍前の日常が戻ってきたことを、皆様と共に喜び合いたいと思います。

昨年度は、開館日数355日、年間利用人数約30,390人と、多くの方々にご利用いただきました。心よりの感謝を申し上げます。

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6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、多くの方々との出会いを楽しみにしております。皆様、どうぞお気軽にご参加くださいますよう、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9日	(木)	開講式・「わの言いたい放題」(講話)	13:30 ~ 15:30	高橋 芳久
5月23日	(木)	健康貯筋エクササイズ	13:30 ~ 15:30	塚尾 沙貴
6月6日	(木)	呼吸に合わせてゆっくり運動	13:30 ~ 15:30	中村 真由美
6月20日	(木)	栄養講座「老化を防いで身体の中から健康に」	13:30 ~ 15:30	明治安田生命
7月4日	(木)	モルックを楽しもう	13:30 ~ 15:30	大塚 利美
7月18日	(木)	タイルクラフト コースターづくり	13:30 ~ 15:30	佐伯 知美・佐伯 亜衣
9月19日	(木)	老化予防体操	13:30 ~ 15:30	高山 清美
10月17日	(木)	楽しく健活セミナー「ヨーグルトのひみつ」	13:30 ~ 15:30	(株)明治
11月7日	(木)	タオルを使った健康ストレッチ	13:30 ~ 15:30	武部 貴子
11月21日	(木)	冬にむけての体づくり	13:30 ~ 15:30	関下 和彦
12月5日	(木)	3B体操	13:30 ~ 15:30	佐藤 佐智子
12月19日	(木)	閉講式・ミニしめ飾りづくり	13:30 ~ 15:30	種差少年自然の家

4~6月の講座募集案内

◎ハワイアンキルトでバック作り◎

- ◆月 日：5月13日20日27日(月)
6月 3日10日(月) 全5回
- ◇時 間：10時~12時
- ◆講 師：松倉 真由美氏
- ◇料 金：4500円 ※見本は4月に展示します。
お問い合わせください。
- ◆募集人数：7名
- ◇募集締切：5月7日(火)午前中
- ◆持ち物：布切りばさみ、針、しつけ糸
まち針



◎体操教室◎

- 14日・転倒予防のための体操
28日・体幹を鍛える体操
- ◆月 日：5月14日(火)
5月28日(火) 全2回
- ◇時 間：13:30~15:30
- ◆講 師：関下 りち子氏
- ◇募集人数：16名
- ◆募集締切：5月8日(水)
- ◇持ち物：ヨガマット又は大判バスタオル
中履き、水分補給、汗拭きタオル
動きやすい服装でお越しください。



◎午後のコーヒータイム◎

~コーヒーの基礎知識と美味しい淹れ方~

- ◆月 日：5月21日(火)
- ◇時 間：13時~15時
- ◆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：5月15日(水)
- ◆持ち物：手拭きタオル
- ※淹れたてのコーヒーとケーキをみなさん
で楽しみましょう。



◎小中野にここ教室 参加者募集◎

認知症予防や参加者のコミュニケーション作りを目的に、1年を通して様々なことにチャレンジする講座です!

1回目は4月12日(金)10時から体操を行います。中ズック、タオル、水分補給の飲み物をお持ちください。年間スケジュールは裏面にあります。

- ☆日程：毎月第二金曜日10時~12時
- ☆対象：おおむね60歳以上
- ☆参加料：無料(内容により材料費が必要)



◎スマホ講座◎

~スマホの機能を知り使いこなそう~

- ◆月 日：6月10日(月)11日(火)
12日(水) 計3回
- ◆募集人数：8名
- ◇募集締切：6月6日(木)
- ◆参加費：200円(資料代)
- ◇時 間：9時~12時
- ◆講 師：森 淑乃氏
- ◇持ち物：携帯電話(iPhone、アンドロイドどちらでも可)
必ず充電をしてきてください。



◎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(土日祝祭日除く 8:30~17:00)

記念誌「継鐘」販売のお知らせ

「小中野町内連合会設立90周年・小中野公民館創立70周年」の記念誌「継鐘」を、1冊2,000円で販売しています。

購入ご希望の方は、小中野公民館までおいでください。



ご芳志御礼

2月の大雪の際に、地域の細越さんが除雪機で公民館敷地内の除雪をしてくださいました。湿った重い雪だったのでとても助かり、職員一同感謝しております。どうもありがとうございました。



保存版

令和6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12日	(金)	小中野にこにこ教室	開講式・認知症予防体操	10:00 ~ 12:00	アクティブ24 関下 和彦	4月1日	
	5月10日	(金)		楽しくレクリエーション	10:00 ~ 12:00	沼田 幸子	随時	
	6月14日	(金)		フレイル予防体操	10:00 ~ 12:00	関下 和彦	〃	
	7月12日	(金)		音楽で元気になろう	10:00 ~ 12:00	山本 恵美	〃	
	8月9日	(金)		認知症予防のお話と脳活性レクリエーション・空気砲を体験しよう	10:00 ~ 12:00	アクティブ24 八戸市児童科学館	〃	
	9月13日	(金)		南部花形組子でコースターを作ろう	10:00 ~ 12:00	館 功	〃	
	10月11日	(金)		おうちでできる体力アップ運動	10:00 ~ 12:00	伊原 真寿美	〃	
	11月8日	(金)		笑って動いて考えてレクリエーションで楽しく認知症予防	10:00 ~ 12:00	成瀬 淳	〃	
	12月13日	(金)		ミニ門松づくり	10:00 ~ 12:00	青森県立種差少年自然の家	〃	
	1月10日	(金)		虎舞のおはなし	10:00 ~ 12:00	佐々木 良市	〃	
	2月14日	(金)		開講式・イスに座って貯筋アップ体操	10:00 ~ 12:00	アクティブ24 小西池 郁子	〃	
	女性学級	5月13日	(月)	手芸教室	ハワイアンキルトでバック作り	10:00 ~ 12:00	松倉 真由美	4月1日
		5月20日	(月)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃
5月27日		(月)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
6月3日		(月)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
6月10日		(月)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
5月14日		(火)	体操教室	転倒予防のための体操	13:30 ~ 15:30	関下 りち子	〃	
5月28日		(火)		体幹を鍛える体操	13:30 ~ 15:30	〃	〃	
8月26日		(月)	藍染教室	絹のミニストールを染めよう	9:00 ~ 12:00	大橋 陽子	7月16日	
8月29日		(木)	編み物教室	秋から冬に着るベスト作り	10:00 ~ 12:00	田中 美智子	〃	
9月5日		(木)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
9月12日		(木)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
9月19日		(木)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
9月26日		(木)		〃	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
11月12日		(火)	和菓子作り教室	季節の和菓子作り	10:00 ~ 12:00	(名)菓子処 丸美屋	9月17日	
12月4日		(水)	料理教室	クリスマス料理を作ろう	10:00 ~ 12:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸	〃	
1月15日		(水)	味噌作り教室	玄米味噌を作ろう	10:00 ~ 12:00	山の学校 住澤 香苗	11月15日	
市民学校		5月21日	(火)	午後のコーヒータイム	コーヒーの基礎知識と美味しい淹れ方	13:00 ~ 15:00	ドトールコーヒー	4月1日
		6月25日	(火)	料理教室	精進料理を作る	10:00 ~ 13:00	新井山 成雄	5月15日
	7月5日	(金)	南部菱刺し教室	菱刺しでインテリア小物を作ろう	10:00 ~ 12:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	〃	
	7月12日	(金)		菱刺しでインテリア小物を作ろう	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
	7月19日	(金)		菱刺しでインテリア小物を作ろう	10:00 ~ 12:00	〃	〃	
	10月17日	(木)	食育セミナー	楽しく健康セミナー「ヨーグルトのひみつ」	13:30 ~ 15:30	株式会社 明治	9月17日	
	10月22日	(火)	健康教室	体のゆがみを取る運動	13:30 ~ 15:30	武部 勝信	〃	
	10月29日	(火)		指圧マッサージとツボ押しを学ぶ	13:30 ~ 15:30	〃	〃	
	11月7日	(木)	ウクレレ教室	ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	竹井 正行	〃	
	11月14日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	〃	〃	
	11月21日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	〃	〃	
	11月28日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	〃	〃	
	12月5日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	〃	〃	
12月12日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	〃	〃		
12月19日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	〃	〃		
12月26日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	〃	〃		
家庭教育学級	6月15日	(土)	子ども料理教室	親子でカフェ体験	10:00 ~ 12:00	ドトールコーヒー	詳細は後程	
	7月29日	(月)	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	〃	
	8月16日	(金)	子ども工作教室	スノードームを作ろう	10:00 ~ 12:00	長塚 佳子	〃	
	8月20日	(火)	子ども料理教室	パン作りに挑戦	10:00 ~ 12:00	管野 泰明	〃	
	10月21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	〃	
	12月25日	(水)	冬のおやつづくり	おいしいおやつを作ろう	10:00 ~ 12:00	富岡 節子	〃	
	1月8日	(水)	子ども料理教室	おいしいパンを作ろう	10:00 ~ 12:00	管野 泰明	〃	
	未定		クリスマス会	みんなで楽しいクリスマス	10:00 ~ 13:00	子ども会育成連合会	〃	
	市民IT講習会	6月10日	(月)	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11日	(火)	〃	〃	9:00 ~ 12:00	〃	〃
6月12日		(水)	〃	〃	9:00 ~ 12:00	〃	〃	
10月9日		(水)	パソコン講座	便利なパソコン活用術	9:00 ~ 12:00	〃	9月17日	
10月10日		(木)	〃	〃	9:00 ~ 12:00	〃	〃	



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・お問合せは事務室まで・・・TEL 22-2877