

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11日	(金)	健康	小中野にここ教室 「開講式・体操」	開講式・楽しく頭と体の体操	10:00 — 12:00	2:00	アクティブ24 成瀬 淳		20
2	小中野	公民館活動教室	5月9日	(金)	健康	小中野にここ教室 「健康」	認知症予防の指圧マッサージ	10:00 — 12:00	2:00	武部 勝信		20
3	小中野	公民館活動教室	6月13日	(金)	スポーツ	小中野にここ教室 「レクリエーション」	笑顔が一番！心の元気づくり	10:00 — 12:00	2:00	沼田 幸子		20
4	小中野	公民館活動教室	7月11日	(金)	音楽	小中野にここ教室 「音楽」	音楽で心のリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子		20
5	小中野	公民館活動教室	8月8日	(金)	健康	小中野にここ教室 「健康」	フレイル予防のお話・健康チェック	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		20
6	小中野	公民館活動教室	9月12日	(金)	伝統文化	小中野にここ教室 「工作」	えんぶりの烏帽子を作る	10:00 — 12:00	2:00	青森県立種差少年 自然の家		20
7	小中野	公民館活動教室	10月17日	(金)	健康	小中野にここ教室 「体操」	転倒予防体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 りち子		20
8	小中野	公民館活動教室	11月14日	(金)	料理	小中野にここ教室 「菓子作り」	ヘルシーなみたらし団子を作る	10:00 — 12:00	2:00	富岡 節子		20
9	小中野	公民館活動教室	12月12日	(金)	教養	小中野にここ教室 「南部弁」	南部弁を楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	桎谷 伸夫		20
10	小中野	公民館活動教室	1月9日	(金)	健康	小中野にここ教室 「体操」	椅子に座って“楽・楽”体操	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		20
11	小中野	公民館活動教室	2月13日	(金)	教養	小中野にここ教室 「開講式・えんぶりのお話」	開講式・えんぶりの歴史や特徴 鑑賞の仕方などお話を聞きましょう	10:00 — 12:00	2:00	アクティブ24 社会教育課 文化財グループ		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20日	(火)	手工芸	籐手芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
2	小中野	女性学級	5月27日	(火)	手工芸	籐手芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
3	小中野	女性学級	6月3日	(火)	手工芸	籐手芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
4	小中野	女性学級	6月10日	(火)	手工芸	籐手芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
5	小中野	女性学級	6月23日	(月)	健康	体操教室	『冷え・むくみ・腰痛』体調を改善しよう	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子		16
6	小中野	女性学級	6月30日	(月)	健康	体操教室	『冷え・むくみ・腰痛』体調を改善しよう	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子		16
7	小中野	女性学級	7月15日	(火)	料理	和菓子作り教室	夏の和菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		12
8	小中野	女性学級	7月25日	(金)	手工芸	カルトナーージュ	ふくさ入れを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
9	小中野	女性学級	9月4日	(木)	手工芸	編み物教室	帽子づくり	10:00 — 12:00	2:00	田中 美智子		10
10	小中野	女性学級	9月11日	(木)	手工芸	編み物教室	帽子づくり	10:00 — 12:00	2:00	田中 美智子		10
11	小中野	女性学級	9月18日	(木)	手工芸	編み物教室	帽子づくり	10:00 — 12:00	2:00	田中 美智子		10
12	小中野	女性学級	9月25日	(木)	料理	料理教室	高たんぱく・低カロリーの料理作り	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		15
13	小中野	女性学級	10月21日	(火)	健康	健康教室	健康な体づくりを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	成瀬 淳		16
14	小中野	女性学級	10月28日	(火)	健康	健康教室	健康な体づくりを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	成瀬 淳		16
15	小中野	女性学級	11月7日	(金)	料理	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	3:00	新井山 成雄		12

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	女性学級	2月10日	(火)	料理	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	2:00	(名)菓子処 丸美屋		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15日	(木)	教養	八千草大学 「開講式・講話」	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 — 15:30	2:00	八戸市都市政策部 明治安田生命		20
2	小中野	高齢者教室	5月29日	(木)	健康	八千草大学 「体操」	体を温め基礎代謝UP	13:30 — 15:30	2:00	吉崎 路子		20
3	小中野	高齢者教室	6月12日	(木)	健康	八千草大学 「体操」	笑って楽しく体をほぐす	13:30 — 15:30	2:00	高山 清美		20
4	小中野	高齢者教室	6月26日	(木)	教養	八千草大学 「講話」	からだのなかから元気に いきいき血管講座	13:30 — 15:30	2:00	明治安田生命		20
5	小中野	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	八千草大学 「体操」	自律神経を整える呼吸法	13:30 — 15:30	2:00	山本 直子		20
6	小中野	高齢者教室	7月24日	(木)	健康	八千草大学 「ニュースポーツ」	誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ	13:30 — 15:30	2:00	大塚 利美		20
7	小中野	高齢者教室	9月4日	(木)	手工芸	八千草大学 「カルトナーージュ」	布を貼るだけ簡単！スマホスタンド	13:30 — 15:30	2:00	秋村 友光子		20
8	小中野	高齢者教室	9月18日	(木)	移動学習	八千草大学 「移動学習」	外へ出かけよう！（詳細未定）	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長		20
9	小中野	高齢者教室	10月23日	(木)	料理	八千草大学 「体験」	せんべい焼きを楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	種差少年自然の家		20
10	小中野	高齢者教室	11月6日	(木)	健康	八千草大学 「体操」	冬にまけない元気アップ体操	13:30 — 15:30	2:00	小西池 郁子		20
11	小中野	高齢者教室	11月20日	(木)	教養	八千草大学 「浮世絵鑑賞」	知ったかぶり浮世絵鑑賞	13:30 — 15:30	2:00	小倉 学		20
12	小中野	高齢者教室	12月4日	(木)	健康	八千草大学 「体操」	笑って楽しく体をほぐす	13:30 — 15:30	2:00	高山 清美		20
13	小中野	高齢者教室	12月18日	(木)	音楽	八千草大学 「閉講式・ミニコンサート」	閉講式 ミニコンサート	13:30 — 15:30	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		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	市民学校	5月9日	(金)	伝統文化	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	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
2	小中野	市民学校	5月16日	(金)	伝統文化	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	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
3	小中野	市民学校	5月23日	(金)	伝統文化	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	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
4	小中野	市民学校	5月30日	(金)	伝統文化	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	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
5	小中野	市民学校	6月10日	(火)	料理	カフェ教室	プロから学ぶ珈琲の楽しみ方	13:30 — 15:30	2:00	ドールコーヒー		16
6	小中野	市民学校	6月16日	(月)	料理	料理教室	家庭の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	2:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
7	小中野	市民学校	6月27日	(金)	手工芸	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	2:00	笹本 恵理		10
8	小中野	市民学校	12月1日	(月)	健康	エクササイズ	ズンバゴールド (ダンス初心者)	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		30
9	小中野	市民学校	12月2日	(火)	料理	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	3:00	スイーツ工房 なおママ		16
10	小中野	市民学校	12月8日	(月)	健康	エクササイズ	ズンバゴールド (ダンス初心者)	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		30
11	小中野	市民学校	1月20日	(火)	料理	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	2:00	金本 良枝		12

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29日	(火)	家庭教育	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	2:00	秋村 友光子		15
2	小中野	家庭教育学級	8月8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	2:00	工藤 紅花		15
3	小中野	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	貯金箱を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 篤		15
4	小中野	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	キッズスクール	電気の不思議 電気の実験と工作を楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	東北電力(株)		15
5	小中野	家庭教育学級	8月26日	(火)	家庭教育	子ども料理教室	おいしいパンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		16
6	小中野	家庭教育学級	9月22日	(月)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	山道 光子		7
7	小中野	家庭教育学級	11月15日	(土)	家庭教育	親子料理教室	親子で和菓子作り体験	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		30
8	小中野	家庭教育学級	12月7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 — 13:00	3:00	小中野子ども会 育成連合会		30
9	小中野	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	子ども料理教室	楽しく作るお料理体験	10:00 — 12:00	2:00	富岡 節子		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	市民IT講習会	6月18日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
2	小中野	市民IT講習会	6月19日	(木)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
3	小中野	市民IT講習会	6月20日	(金)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
4	小中野	市民IT講習会	10月20日	(月)	ICT	パソコン講座	パソコンを便利に活用しよう	9:00 — 12:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
5	小中野	市民IT講習会	10月21日	(火)	ICT	パソコン講座	パソコンを便利に活用しよう	9:00 — 12:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7