

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15日

**第47回**

**小中野公民館まつり**

10月7日(土)  
8日(日)  
両日10時～15時

4年振りの  
開催です!!

## 特別展

# 南部菱刺し作品展

## まつり プログラ ム

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
- ☆小学校中学校作品展示
- ☆小中野児童館作品展示 など

三階ホール

【催し物】

10/7(土) 10時～12時

☆小学校中学校吹奏楽ステージ

10/7(土) 13時～15時

☆虎舞・えんぶり・琴侑会

10/8(日) 10時～12時

☆小中野町内連合会 体力測定

10/8(日) 13時～15時

☆自主クラブステージ発表

保健師による健康相談  
体組成計の測定  
(筋肉量・脂肪量・骨量  
ボディバランス)  
うみねこ体操 などなど

【食べ物販売】

おにぎり・やきそば・まくべい  
助六寿司・キンパ巻き  
串だんご・アンジェリーナパン 他

景品が当たる  
クイズがあり  
ます!!

☆その他

☆子ども会・おやじの会  
ジュース販売  
輪投げゲーム

ふれ愛プラザ  
あおば  
手作り体験!!

主催：小中野公民館・小中野町内連合会

共催：小中野公民館自主クラブ・地区老人クラブ連合会・地区子ども会育成連合会

小中野おやじの会

# 10月～12月の講座案内と募集



## ◎和菓子作り教室◎ ～秋の和菓子作り～

メニュー 芋ようかんと上生菓子

- ◆月 日：10月24日(火)
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：(名)菓子処丸美屋
- ◇参加料：700円
- ◆募集人数：12名
- ◇募集締切：10月16日(月)
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・水分・ふきん  
持ち帰り用の入れ物



## ◎スタンドグラス教室◎ ～南部菱刺しを取り入れた モダンなパネルを作る～

- ◆月 日：11月17日(金)
- ◇時 間：9時～12時
- ◆講 師：鳥谷部 敦子氏
- ◇参加料：2800円
- ◆募集人数：8名
- ◇募集締切：11月9日(木)
- ◆持ち物：持ち帰り用袋  
お手元用メガネ



## ◎カラダの学校◎

～慢性痛を改善し楽に体を動かす～

- ◆月 日：10月20日(金)  
10月27日(金)計2回
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：向井 聡洋氏
- ◆募集人数：15名
- ◇募集締切：10月12日(木)
- ◆持ち物：ヨガマット又は大判バスタオル  
水分補給の飲み物  
※中履きは不要です



## ◎料理教室◎

～家庭で食べる中国料理～  
メニュー えびちり・スープ・鶏肉の夏野菜の  
びりから炒め

- ◆月 日：11月9日(木)
- ◇時 間：10時～13時
- ◆講 師：八戸プラザホテル 須田忠幸氏
- ◇参加料：1000円
- ◆募集人数：12名
- ◇募集締切：11月1日(水)
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・手拭き  
水分補給の飲み物  
※食べて帰ります。



## ◎にこにこ教室◎

認知症予防のお話・健康チェック

- ◆月 日：10月13日(金)
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：八戸医療生活協同組合

※体組成計の測定を行うので、素足になれるようにすぐ脱げる靴下でご参加ください。

※ペースメーカーの方は体組成計の測定はできません。



## ◎にこにこ教室◎

腸もみ健康マッサージ

- ◆月 日：11月10日(金)
- ◇時 間：10時～12時
- ◆講 師：堀米 裕子
- ◆持ち物：大判のバスタオル  
締め付けない服装  
水分補給の飲み物

腸もみマッサージで免疫力UP!!



## 小中野町内連合会 設立90周年 及び小中野公民館 創立70周年 記念式典・祝賀会のお知らせ

11月5日(日)  
式典 14時より  
祝賀会 15時より  
会場 小中野公民館

「小中野町内連合会設立90周年及び小中野公民館創立70周年」の記念すべき年を迎えました。現在、周年事業実行委員会の笹森委員長を中心に、総務委員会・記念誌編集委員会・式典祝賀会委員会の皆様が、着々と準備を進めてくださっています。事業の成功と小中野地区のますますの発展が期待されます。

## 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○

10/21(土) 11/18(土)

今年度の新井田川ウォークも残り2回となりました。次回は過ごしやすい気温になっていると思います。みなさまのご参加お待ちしております。



お問合せは小中野公民館まで

## 小中野公民館からのお知らせ

### 公民館利用に関してのお願い

いつも公民館をきれいにご利用くださりありがとうございます。

最近、電気の消し忘れが多く見受けられるようになりました。

利用された室内の電気、共用部分の廊下、階段、ロビーなど、お帰りになられる際は、今一度電気が消えているかのご確認をお願いいたします。

### ご芳志御礼

生け花クラブ様  
お花を飾っていただきました。  
ありがとうございます。

