| 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 | 小中野にこにこ教室<br>「開講式・体操」 | 開講式・楽しく頭と体の体操 | 10:00　ー　12:00 | 2:00 | アクティブ24<br>成瀬　淳 | | 20 |
| 2 | 小中野 | 公民館活動教室 | 5月9日 | （金） | 健康 | 小中野にこにこ教室<br>「健康」 | 認知症予防の指圧マッサージ | 10:00　ー　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 | 小中野にこにこ教室<br>「レクリエーション」 | 笑顔が一番！心の元気づくり | 10:00　ー　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 | 小中野にこにこ教室<br>「音楽」 | 音楽で心のリフレッシュ | 10:00　ー　12:00 | 2:00 | おんがく♪倶楽部<br>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 | 小中野にこにこ教室<br>「健康」 | フレイル予防のお話・健康チェック | 10:00　ー　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 | 小中野にこにこ教室<br>「工作」 | えんぶりの烏帽子を作る | 10:00　ー　12:00 | 2:00 | 青森県立種差少年<br>自然の家 | | 20 |
| 7 | 小中野 | 公民館活動教室 | 10月17日 | （金） | 健康 | 小中野にこにこ教室<br>「体操」 | 転倒予防体操 | 10:00　ー　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 | 小中野にこにこ教室<br>「菓子作り」 | ヘルシーなみたらし団子を作る | 10:00　ー　12:00 | 2:00 | 冨岡　節子 | | 20 |
| 9 | 小中野 | 公民館活動教室 | 12月12日 | （金） | 教養 | 小中野にこにこ教室<br>「南部弁」 | 南部弁を楽しみましょう | 10:00　ー　12:00 | 2:00 | 柾谷　伸夫 | | 20 |
| 10 | 小中野 | 公民館活動教室 | 1月9日 | （金） | 健康 | 小中野にこにこ教室<br>「体操」 | 椅子に座って“楽・楽”体操 | 10:00　ー　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 | 小中野にこにこ教室<br>「閉講式・えんぶりのお話」 | 閉講式・えんぶりの歴史や特徴<br>鑑賞の仕方などお話を聞きましょう | 10:00　ー　12:00 | 2:00 | アクティブ24<br>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　ー　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　ー　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　ー　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　ー　15:30 | 2:00 | 佐藤　かおる | | 10 |
| 5 | 小中野 | 女性学級 | 6月17日 | （火） | 手工芸 | 籐手芸教室 | ショルダーバッグを作る | 13:30　ー　15:30 | 2:00 | 佐藤　かおる | | 10 |
| 6 | 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　ー　12:00 | 2:00 | 廣谷　洋子 | | 16 |
| 7 | 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　ー　12:00 | 2:00 | 廣谷　洋子 | | 16 |
| 8 | 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　ー　12:00 | 2:00 | （名）菓子処　丸美屋 | | 12 |
| 9 | 小中野 | 女性学級 | 7月25日 | （金） | 手工芸 | カルトナージュ | ふくさ入れを作りましょう | 10:00　ー　12:00 | 2:00 | 秋村　友光子 | | 10 |
| 10 | 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　ー　12:00 | 2:00 | 田中　美智子 | | 10 |
| 11 | 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　ー　12:00 | 2:00 | 田中　美智子 | | 10 |
| 12 | 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　ー　12:00 | 2:00 | 田中　美智子 | | 10 |
| 13 | 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　ー　13:00 | 3:00 | 追切　裕子 | | 15 |
| 14 | 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　ー　15:30 | 2:00 | 成瀬　淳 | | 16 |
| 15 | 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　ー　15:30 | 2:00 | 成瀬　淳 | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 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　ー　12:30 | 3:00 | 新井山　成雄 | | 12 |
| 17 | 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　ー　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<br>「開講式・講話」 | 開講式　空き家発生予防セミナー<br>睡眠満足度アップ講座 | 13:30　ー　15:30 | 2:00 | 八戸市都市政策部<br>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<br>「体操」 | 体を温め基礎代謝UP | 13:30　ー　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<br>「体操」 | 笑って楽しく体をほぐす | 13:30　ー　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<br>「講話」 | からだのなかから元気に<br>いきいき血管講座 | 13:30　ー　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<br>「体操」 | 自律神経を整える呼吸法 | 13:30　ー　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<br>「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　ー　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<br>「カルトナージュ」 | 布を貼るだけ簡単！スマホスタンド | 13:30　ー　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<br>「移動学習」 | 外へ出かけよう！（詳細未定） | 9:00　ー　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<br>「体験」 | せんべい焼きを楽しもう | 13:30　ー　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<br>「体操」 | 冬にまけない元気アップ体操 | 13:30　ー　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<br>「浮世絵鑑賞」 | 知ったかぶり浮世絵鑑賞 | 13:30　ー　15:30 | 2:00 | 田倉　学 | | 20 |
| 12 | 小中野 | 高齢者教室 | 12月4日 | （木） | 健康 | 八千草大学<br>「体操」 | 笑って楽しく体をほぐす | 13:30　ー　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<br>「閉講式・ミニコンサート」 | 閉講式　ミニコンサート | 13:30　ー　15:30 | 2:00 | ハルモニア<br>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　ー　12:00 | 2:00 | 南部菱刺し<br>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　ー　12:00 | 2:00 | 南部菱刺し<br>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　ー　12:00 | 2:00 | 南部菱刺し<br>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　ー　12:00 | 2:00 | 南部菱刺し<br>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　ー　15:30 | 2:00 | ドトールコーヒー | | 16 |
| 6 | 小中野 | 市民学校 | 6月16日 | （月） | 料理 | 料理教室 | 家庭でできるなんちゃって<br>北京ダックと冷たいまぜそば作り | 10:00　ー　12:00 | 2:00 | 八戸プラザホテル<br>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　ー　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<br>（ダンス初心者） | 10:00　ー　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りましょう | 10:00　ー　13:00 | 3:00 | スイーツ工房<br>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<br>（ダンス初心者） | 10:00　ー　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<br>ビビンバとチヂミを作りましょう | 10:00　ー　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　ー　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　ー　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　ー　12:00 | 2:00 | 鈴木　篤史 | | 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<br>電気の実験と工作を楽しもう | 13:30　ー　15:30 | 2:00 | 東北電力㈱ | | 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　ー　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　ー　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　ー　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　ー　13:00 | 3:00 | 小中野子ども会<br>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　ー　12:00 | 2:00 | 冨岡　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　ー　12:00 | 3:00 | みらいクリエイド<br>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　ー　12:00 | 3:00 | みらいクリエイド<br>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　ー　12:00 | 3:00 | みらいクリエイド<br>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　ー　12:00 | 3:00 | みらいクリエイド<br>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　ー　12:00 | 3:00 | みらいクリエイド<br>森　淑乃 | | 7 |