

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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」	閉講式・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
小中野	女性学級	5月20日	(火)	手工芸	籐手工芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
小中野	女性学級	5月27日	(火)	手工芸	籐手工芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
小中野	女性学級	6月3日	(火)	手工芸	籐手工芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
小中野	女性学級	6月10日	(火)	手工芸	籐手工芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
小中野	女性学級	6月17日	(火)	手工芸	籐手工芸教室	ショルダーバッグを作る	13:30 — 15:30	2:00	佐藤 かおる		10
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
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
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
小中野	女性学級	7月25日	(金)	手工芸	カルトナーージュ	ふくさ入れを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		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 — 12:00	2:00	田中 美智子		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
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
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

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
小中野	市民学校	5月9日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しスマホホルダーを作る	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
小中野	市民学校	5月16日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しスマホホルダーを作る	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
小中野	市民学校	5月23日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しスマホホルダーを作る	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
小中野	市民学校	5月30日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しスマホホルダーを作る	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
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	ドートールコーヒー		16
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 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
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

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
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
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
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
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
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
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
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 篤史		15
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
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
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
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
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
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
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
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
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
小中野	市民IT講習会	10月20日	(月)	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
小中野	市民IT講習会	10月21日	(火)	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
白銀	公民館活動教室	5月20日	(火)	教養	マネーセミナー講座	基礎から学べるやさしいマネーセミナー	10:00 - 12:00	2:00	三浦 睦 田端 渉		15
白銀	公民館活動教室	6月4日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 - 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
白銀	公民館活動教室	6月11日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 - 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
白銀	公民館活動教室	6月18日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 - 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
白銀	公民館活動教室	6月25日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 - 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
白銀	公民館活動教室	7月1日	(火)	踊り(和)	白銀おしまこ	地域伝統の踊りを学ぼう	13:00 - 15:00	2:00	加藤 たい子		15

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
白銀	公民館活動教室	7月8日	(火)	踊り(和)	白銀おしまこ	地域伝統の踊りを学ぼう	13:00 — 15:00	2:00	加藤 たい子		15
白銀	公民館活動教室	8月18日	(月)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスでミニツリーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小林 静子		10
白銀	公民館活動教室	8月25日	(月)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスでミニツリーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小林 静子		10
白銀	公民館活動教室	9月8日	(月)	手工芸	竹あかり教室	オリジナル竹あかりを作って楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	苫米地 義之		10
白銀	公民館活動教室	10月6日	(月)	健康	健康チェック	健康をチェックして生活習慣の改善を図ろう	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		20
白銀	公民館活動教室	12月9日	(火)	健康	予防運動教室	心も体も元気いっぱい！ 心身の機能低下予防運動	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
白銀	公民館活動教室	12月16日	(火)	健康	予防運動教室	心も体も元気いっぱい！ 心身の機能低下予防運動	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
白銀	公民館活動教室	1月19日	(月)	料理	料理教室	南部せんべい色々レシピ	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡		12
白銀	女性学級	6月2日	(月)	健康	フィットネスウォーキング教室	正しい歩き方で健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	丸岡 信子		15
白銀	女性学級	6月9日	(月)	健康	フィットネスウォーキング教室	正しい歩き方で健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	丸岡 信子		15
白銀	女性学級	6月23日	(月)	手工芸	まゆ玉クラフト教室	可愛いペンギンを作ってガラスに飾ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	西村 かず子		9
白銀	女性学級	7月14日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	夏らしい柄のポーチ作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		9
白銀	女性学級	7月28日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	夏らしい柄のポーチ作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		9
白銀	女性学級	8月4日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	夏らしい柄のポーチ作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		9
白銀	女性学級	8月19日	(火)	手工芸	籐手芸教室	りんご型の小物入れ作り	13:00 — 16:00	3:00	佐藤 かおる		8
白銀	女性学級	8月26日	(火)	手工芸	籐手芸教室	りんご型の小物入れ作り	13:00 — 16:00	3:00	佐藤 かおる		8
白銀	女性学級	9月2日	(火)	手工芸	籐手芸教室	りんご型の小物入れ作り	13:00 — 16:00	3:00	佐藤 かおる		8
白銀	女性学級	9月22日	(月)	手工芸	水引細工教室	基本の結び「あわび結び」で金魚を作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	矢田部 裕子		9
白銀	女性学級	9月29日	(月)	手工芸	水引細工教室	基本の結び「あわび結び」で金魚を作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	矢田部 裕子		9
白銀	女性学級	10月21日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	模型のメガネ置き作り	13:00 — 15:00	2:00	秋村 友光子		9
白銀	女性学級	10月28日	(火)	手工芸	秋のリース教室	秋の木の实を使って三日月型リースを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	菅原 歩		9
白銀	女性学級	1月14日	(水)	健康	ストレッチ教室	ストレッチで体の代謝を上げよう	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		15
白銀	女性学級	1月21日	(水)	健康	ストレッチ教室	ストレッチで体の代謝を上げよう	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		15
白銀	女性学級	1月28日	(水)	健康	ストレッチ教室	ストレッチで体の代謝を上げよう	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		15

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
白銀	女性学級	2月11日	(水)	料理	料理教室	玄米みそを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	住澤 香苗		12
白銀	高齢者教室	5月15日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 開講式 in 鮫公民館	アコーディオンで唱歌 青春歌謡と南部昔っこ	10:00 — 12:00	2:00	十日市 廣志 他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 古川 むつ子・慶長 洋子	20
白銀	高齢者教室	5月22日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 南部利直と和賀・稗貫一揆	10:00 — 12:00	2:00	木村 明彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	5月29日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 みかちゃんのおもしろ事件簿 浜通り編	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	6月5日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	体操 いすを使って楽しく筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	10
白銀	高齢者教室	6月12日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 フレイル予防体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	6
白銀	高齢者教室	6月19日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 楽しく生きるための終活講座	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	6月26日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 ストップ!! オレオレ詐欺	10:30 — 12:30	2:00	東北財務局 青森財務事務所理財課	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	7月3日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	移動教室 久慈琥珀博物館と宇部煎餅店工場見学	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催／久慈市	20
白銀	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	7
白銀	高齢者教室	7月17日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 — 12:00	2:00	松谷 和典	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	7月24日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸ヒストリア～	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	8月28日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	ハルモニア『サマーコンサート♪』	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	9月4日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 はちのへのお寺さん	10:00 — 12:00	2:00	藤田 俊雄	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	9月11日	(木)	スポーツ	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ニュースポーツ ボッチャとカラーリングを楽しもう!	10:00 — 12:00	2:00	八戸市 スポーツ推進員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	8
白銀	高齢者教室	9月18日	(木)	手工芸	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ちぎり絵 季節のお花をちぎり絵で描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	柳田 キミ子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	5
白銀	高齢者教室	9月25日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～なつかしの八戸～	10:00 — 12:00	2:00	八戸市博物館 学芸員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	10月2日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「カサブランカ」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	10月23日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	意外に知らない南部せんべいのお話 & てんぼせんべい手焼き体験	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	10
白銀	高齢者教室	10月30日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	一戸町・御所野縄文博物館で学ぼう	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催／一戸町	20
白銀	高齢者教室	11月6日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	吉! 福三の楽しいハーモニカコンサート	10:00 — 11:00	1:00	吉! 福三 左館 武司他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 福沢 勝義・大谷 裕子	20
白銀	高齢者教室	8月7日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸藩の歴史～	10:00 — 12:00	2:00	三浦 忠司	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	11月20日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	オカリナコンサート&振り返る会	10:00 — 12:00	2:00	小沼 美恵子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
白銀	高齢者教室	11月27日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 閉講式 in 白銀公民館	講演 浜通りの楽しい南部弁講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸市公民館 館長 桎谷 伸夫	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20

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
白銀	市民学校	6月5日	(木)	料理	料理教室	鯖トマトカレー&旬の新たまレシピ	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		11
白銀	市民学校	6月13日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	6月27日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	7月11日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	7月25日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	9月12日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	9月26日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	10月10日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	10月24日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	7月2日	(水)	料理	手打ちうどん教室	コシのあるうどんを打ってみよう	18:30 — 20:30	2:00	岩渕 修一		8
白銀	市民学校	9月18日	(木)	料理	パン作り教室	人気店の美味しいパン作り	9:30 — 12:30	3:00	管野 泰明		8
白銀	市民学校	10月1日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月8日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月15日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月22日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月29日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月16日	(木)	料理	和菓子作り教室	さつまいも饅頭と上生菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		8
白銀	市民学校	10月25日	(土)	手工芸	モルタルクラフト教室	おしゃれなモルタル雑貨作り	13:00 — 16:00	3:00	加藤 真紀子		6
白銀	市民学校	11月6日	(木)	料理	料理教室	全てよし!!満点スープ	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		11
白銀	市民学校	12月1日	(月)	料理	そば打ち体験教室	新そばを打ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		8
白銀	市民学校	12月26日	(金)	生け花	フラワーアレンジメント	素敵なアレンジ花をお正月に飾ろう	14:30 — 16:30	2:00	柴垣 恵		6
白銀	家庭教育学級	7月27日	(日)	家庭教育	親子和菓子作り教室	夏の和菓子『水まんじゅうと上生菓子』	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		12
白銀	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み勉強会	夏休みの宿題をやろう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		6
白銀	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	夏休み勉強会	夏休みの宿題をやろう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		6

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
白銀	家庭教育学級	8月1日	(金)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
白銀	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
白銀	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
白銀	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	工作教室	オリジナル壁掛け時計作り	13:00 — 15:00	2:00	鈴木 篤史		6
白銀	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	ニュースポーツ	ニュースポーツを楽しもう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		12
白銀	家庭教育学級	9月5日	(金)	家庭教育	水汲み・洗たく体験	地域の人に学ぶ昔の水汲みや洗たく	9:00 — 11:00	2:00	公民館職員		30
白銀	市民IT講習会	9月3日	(水)	ICT	スマホ講習	スマホの基本操作と活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
白銀	市民IT講習会	9月4日	(木)	ICT	スマホ講習	スマホの基本操作と活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
白銀	市民IT講習会	9月10日	(水)	ICT	スマホ講習	スマホの基本操作と活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
白銀	市民IT講習会	9月11日	(木)	ICT	スマホ講習	スマホの基本操作と活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
鮫	公民館活動教室	7月4日	(金)	健康	健康ストレッチ教室	健康ストレッチとリンパマッサージ	10:00 — 12:00	2:00	山本 直子		10
鮫	公民館活動教室	7月18日	(金)	健康	健康ストレッチ教室	健康ストレッチとリンパマッサージ	10:00 — 12:00	2:00	山本 直子		10
鮫	公民館活動教室	9月5日	(金)	健康	健康ストレッチ教室	健康は足の裏から	10:00 — 12:00	2:00	山本 直子		10
鮫	公民館活動教室	8月20日	(水)	手工芸	PPバンド教室	花模様のバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
鮫	公民館活動教室	8月27日	(水)	手工芸	PPバンド教室	花模様のバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
鮫	公民館活動教室	9月3日	(水)	手工芸	PPバンド教室	花模様のバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
鮫	公民館活動教室	9月10日	(水)	手工芸	PPバンド教室	花模様のバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
鮫	公民館活動教室	9月26日	(金)	手工芸	草木染め教室	絹のストールを染めてみよう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		10
鮫	公民館活動教室	10月7日	(火)	健康	体軸体操教室	体のずれを整えよう	13:00 — 15:00	2:00	橘 舞		10
鮫	公民館活動教室	11月5日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
鮫	公民館活動教室	11月12日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
鮫	公民館活動教室	11月19日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
鮫	女性学級	6月3日	(火)	手工芸	着物リメイク教室	着物をリメイクしてベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
鮫	女性学級	6月10日	(火)	手工芸	着物リメイク教室	着物をリメイクしてベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6

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
鮫	女性学級	6月17日	(火)	手工芸	着物リメイク教室	着物をリメイクしてベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
鮫	女性学級	6月24日	(火)	手工芸	シーグラス教室	シーグラスに触れ、作品作りを楽しもう	9:30 — 12:30	3:00	笹本 恵里		6
鮫	女性学級	7月16日	(水)	手工芸	押し花アート教室	押し花で素敵なフレーム飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
鮫	女性学級	8月7日	(木)	健康	夜のシェイプアップ講座	仕事帰りに汗を流そう Let's エアロビ!	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		10
鮫	女性学級	8月21日	(木)	健康	夜のシェイプアップ講座	仕事帰りに汗を流そう Let's ZUMBA®!	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		10
鮫	女性学級	8月28日	(木)	健康	夜のシェイプアップ講座	仕事帰りに汗を流そう Let's ZUMBA®!	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		10
鮫	女性学級	10月15日	(水)	健康	腸活教室	自分でできる腸マッサージをおぼえて健康になろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
鮫	女性学級	10月22日	(水)	健康	腸活教室	自分でできる腸マッサージをおぼえて健康になろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
鮫	女性学級	12月2日	(火)	料理	みそ作り教室	1Dayみそ作りと塩こうじを使った料理	9:30 — 12:30	3:00	堀米 睦子		10
鮫	女性学級	12月25日	(木)	生け花	フラワーアレンジメント教室	お正月のお花を素敵に飾ろう	10:00 — 12:00	2:00	柴垣 恵 笹本 恵里		15
鮫	高齢者教室	5月15日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 開講式 in 鮫公民館	アコーディオンで唱歌 青春歌謡と南部昔っこ	10:00 — 12:00	2:00	十日市 廣志 他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 古川 むつ子・慶長 洋子	20
鮫	高齢者教室	5月22日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 南部利直と和賀・稗貫一揆	10:00 — 12:00	2:00	木村 明彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	5月29日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 みかちゃんのおもしろ事件簿 浜通り編	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	6月5日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	体操 いすを使って楽しく筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	10
鮫	高齢者教室	6月12日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 フレイル予防体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	6
鮫	高齢者教室	6月19日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 楽しく生きるための終活講座	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	6月26日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 ストップ!! オレオレ詐欺	10:30 — 12:30	2:00	東北財務局 青森財務事務所理財課	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	7月3日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	移動教室 久慈琥珀博物館と宇部煎餅店工場見学	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催／久慈市	20
鮫	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	7
鮫	高齢者教室	7月17日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 — 12:00	2:00	松谷 和典	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	7月24日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸ヒストリア～	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	8月28日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	ハルモニア『サマーコンサート♪』	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	9月4日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 はちのへのおきさん	10:00 — 12:00	2:00	藤田 俊雄	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	9月11日	(木)	スポーツ	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ニュースポーツ ポッチャとカラーリングを楽しもう!	10:00 — 12:00	2:00	八戸市 スポーツ推進員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	8

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
鮫	高齢者教室	9月18日	(木)	手工芸	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ちぎり絵 季節のお花をちぎり絵で描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	柳田 キミ子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	5
鮫	高齢者教室	9月25日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～なつかしの八戸～	10:00 — 12:00	2:00	八戸市博物館 学芸員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	10月2日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「カサブランカ」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	10月23日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	意外に知らない南部せんべいのお話 & てんぽせんべい手焼き体験	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	10
鮫	高齢者教室	10月30日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	一戸町・御所野縄文博物館で学ぼう	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催／一戸町	20
鮫	高齢者教室	11月6日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	吉！福三の楽しいハーモニカコンサート	10:00 — 11:00	1:00	吉！福三 左館 武司他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 福沢 勝義・大谷 裕子	20
鮫	高齢者教室	8月7日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸藩の歴史～	10:00 — 12:00	2:00	三浦 忠司	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	11月20日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	オカリナコンサート&振り返る会	10:00 — 12:00	2:00	小沼 美恵子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	高齢者教室	11月27日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 閉講式 in 白銀公民館	講演 浜通りの楽しい南部弁講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸市公民館 館長 証谷 伸夫	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
鮫	市民学校	5月23日	(金)	健康	健康講座	体のゆがみを取る運動	13:30 — 15:30	2:00	武部 勝信		16
鮫	市民学校	5月30日	(金)	健康	健康講座	指圧マッサージとツボを学ぶ	13:30 — 15:30	2:00	武部 勝信		16
鮫	市民学校	6月4日	(水)	手工芸	籐手芸教室	籐で素敵なブローチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	石橋 桂子		8
鮫	市民学校	6月18日	(水)	手工芸	籐手芸教室	籐で素敵なブローチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	石橋 桂子		8
鮫	市民学校	6月11日	(水)	手工芸	羊毛フェルト教室	アニマルバッジを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小向 詩子		8
鮫	市民学校	6月13日	(金)	健康	大人シナプソロジー	身体を動かしながら脳も鍛えよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
鮫	市民学校	11月14日	(金)	健康	大人シナプソロジー	身体を動かしながら脳も鍛えよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
鮫	市民学校	9月12日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と三番叟を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 伊藤 和子		20
鮫	市民学校	9月19日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と三番叟を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 伊藤 和子		20
鮫	市民学校	9月26日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と三番叟を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 伊藤 和子		20
鮫	市民学校	10月10日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と三番叟を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 伊藤 和子		20
鮫	市民学校	10月17日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と三番叟を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 伊藤 和子		20
鮫	市民学校	10月20日	(月)	手工芸	バルーン教室	ハロウィンのバルーンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大村 美栄子		15
鮫	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂ねんどでランタンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		16
鮫	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンでキーホルダーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8

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
鮫	家庭教育学級	8月1日	(金)	家庭教育	ニュースポーツ	ラダーゲッターをやってみよう	10:00 - 12:00	2:00	大塚 利美		15
鮫	家庭教育学級	11月10日	(月)	家庭教育	ニュースポーツ	ポッチャをやってみよう	10:00 - 12:00	2:00	大塚 利美		15
鮫	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	子どもパソコン教室	タイピングを学ぼう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
鮫	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	子どもパソコン教室	タイピングを学ぼう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
鮫	家庭教育学級	8月25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	(特非)IT事業センター はちのへ		7
鮫	家庭教育学級	8月26日	(火)	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	(特非)IT事業センター はちのへ		7
鮫	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	子どもダンス教室	リズムに合わせてダンスを踊ろう	10:00 - 11:00	1:00	佐久間 千陽		20
鮫	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	子どもダンス教室	リズムに合わせてダンスを踊ろう	10:00 - 11:00	1:00	佐久間 千陽		20
鮫	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	子ども料理教室	ワンプレートランチを作ろう	10:00 - 13:00	3:00	追切 裕子		15
鮫	家庭教育学級	1月9日	(金)	家庭教育	子どもパン教室	美味しいパンを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	管野 泰明		15
鮫	市民IT講習会	5月20日	(火)	ICT	エクセル講座	会計係さんのお悩み解決 簡単な出納帳を作ってみよう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
鮫	市民IT講習会	5月21日	(水)	ICT	エクセル講座	会計係さんのお悩み解決 簡単な出納帳を作ってみよう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
鮫	市民IT講習会	6月5日	(木)	ICT	スマホ初級講座	スマホの基本&初心者の困りごと解決	13:00 - 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
鮫	市民IT講習会	6月6日	(金)	ICT	スマホ初級講座	スマホの基本&初心者困りごと解決	13:00 - 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
鮫	市民IT講習会	7月24日	(木)	ICT	スマホ中級講座	スマホってこんなこともできるの?!	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
鮫	市民IT講習会	7月25日	(金)	ICT	スマホ中級講座	スマホってこんなこともできるの?!	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
鮫	市民IT講習会	11月25日	(火)	ICT	ワード講座	年賀状やクリスマスカードを作ってみよう	13:00 - 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
鮫	市民IT講習会	11月26日	(水)	ICT	ワード講座	年賀状やクリスマスカードを作ってみよう	13:00 - 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
上長	公民館活動教室	5月12日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	5月19日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	5月26日	(月)	健康	カラダの学校	体幹を鍛えるトレーニング	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		8
上長	公民館活動教室	5月16日	(金)	手工芸	器の焼き物教室	自分だけの器作り	10:00 - 12:00	2:00	渡邊 真樹		10
上長	公民館活動教室	9月13日	(土)	教養	星の教室	「地球が廻っているということ」を学ぼう	17:30 - 19:30	2:00	八戸工業高等専門学校 丹羽 隆裕	家庭教育学級と 共催	10
上長	公民館活動教室	10月3日	(金)	料理	パン作り教室	パン作りに挑戦しよう	10:00 - 13:00	3:00	管野 泰明		12

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
上長	公民館活動教室	10月17日	(金)	手工芸	土鈴の焼き物教室	来年の干支の土鈴を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 真樹		10
上長	公民館活動教室	2月10日	(火)	料理	味噌作り教室	白米麴の米味噌を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	岩井 彩友美		8
上長	女性学級	5月8日	(木)	料理	和菓子作り教室	季節の和菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12
上長	女性学級	9月1日	(月)	手工芸	編み物教室	かぎ針編みでお花の円座マットを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
上長	女性学級	9月8日	(月)	手工芸	編み物教室	かぎ針編みでお花の円座マットを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
上長	女性学級	9月22日	(月)	手工芸	編み物教室	かぎ針編みでお花の円座マットを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
上長	女性学級	11月11日	(火)	料理	料理教室	食生活改善料理を学ぼう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会		16
上長	女性学級	12月3日	(水)	手工芸	リース作り教室	クラフトバンドでクリスマスリースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		10
上長	高齢者教室	6月4日	(水)	音楽	ゆう遊開講式コンサート	クラブの演奏を鑑賞しよう	10:00 — 12:00	2:00	上長自主クラブ 公民館職員		35
上長	高齢者教室	6月18日	(水)	健康	3B体操教室	3B体操で楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 美智子		25
上長	高齢者教室	6月25日	(水)	音楽	ハルモニアコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	市民学校と共催	25
上長	高齢者教室	7月2日	(水)	移動学習	ゆう遊おでかけ教室	久慈方面に行こう	10:00 — 16:00	6:00	公民館職員	久慈	30
上長	高齢者教室	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	市民学校と共催	25
上長	高齢者教室	7月16日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	市民学校と共催	25
上長	高齢者教室	8月27日	(水)	スポーツ	交流教室 カローリング	世代間交流でカローリングをしよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員	家庭教育学級と 共催	15
上長	高齢者教室	9月3日	(水)	移動学習	上長観音巡り	上長地区の観音様をバスで巡ろう	10:00 — 12:00	2:00	滝尻 善英	上長地区内	20
上長	高齢者教室	9月10日	(水)	健康	運動機能向上教室	楽しく運動しよう	10:00 — 12:00	2:00	高齢者支援センターはく じゅ		25
上長	高齢者教室	10月8日	(水)	スポーツ	ニュースポーツ	ニュースポーツを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員		20
上長	高齢者教室	11月5日	(水)	その他	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	市民学校と共催	20
上長	高齢者教室	11月19日	(水)	健康	楽レクダンス教室	楽に楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵		25
上長	高齢者教室	12月17日	(水)	教養	ゆう遊クリスマス会	AED教室とクリスマス会	10:00 — 12:00	2:00	八戸消防署 尻内分遣所 公民館職員		25
上長	高齢者教室	1月9日	(金)	スポーツ	交流教室 ポッチャ	世代間交流でポッチャをしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	家庭教育学級と 共催	20
上長	高齢者教室	1月14日	(水)	健康	健康体操教室	運動不足を解消しよう	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ㈱		25
上長	高齢者教室	2月25日	(水)	その他	ゆう遊開講式おたのしみ会	一年間の活動の映像鑑賞と脳トレゲーム大会	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		25

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
上長	市民学校	6月9日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドでティッシュカバーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		8
上長	市民学校	6月16日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドでティッシュカバーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		8
上長	市民学校	6月23日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	クラフトバンドでティッシュカバーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和嶋 和家子		8
上長	市民学校	6月25日	(水)	音楽	ハルモニアコンサート	ハルモニアによるコンサートを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	高齢者教室と 共催	10
上長	市民学校	7月14日	(月)	料理	手作りジャム教室	季節のフルーツジャムとスコーンを作ってみよう	10:00 — 13:00	3:00	ジャム工房 Otte 中村 栄子		8
上長	市民学校	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	高齢者教室と 共催	10
上長	市民学校	7月16日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	盆踊りを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	若柳 竹絵津	高齢者教室と 共催	10
上長	市民学校	7月22日	(火)	その他	着付け教室	浴衣の着付けを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	田山 純子		10
上長	市民学校	9月18日	(木)	その他	ベンガラ染め体験	ベンガラ染めの手ぬぐいづくりに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央		8
上長	市民学校	11月5日	(水)	その他	上長シネマ	懐かしい映画を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	高齢者教室と 共催	10
上長	市民学校	1月7日	(水)	その他	交流教室 せんべい焼き体験	世代間交流で南部せんべいを焼いて 食べてみよう	10:00 — 12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家	家庭教育学級と 共催	10
上長	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンで小物づくりに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	豊川 まり子		10
上長	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	プログラミング教室	プログラミングに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	山道 光子		7
上長	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	オーシャントレイ教室	波の模様のフレームを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
上長	家庭教育学級	8月22日	(金)	家庭教育	カラダの学校	ボールを使って楽しく身体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
上長	家庭教育学級	8月27日	(水)	家庭教育	交流教室 カローリング	世代間交流でカローリングをしよう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員	高齢者教室と 共催	10
上長	家庭教育学級	9月13日	(土)	家庭教育	星の教室	「地球が廻っているということ」を学ぼう	17:30 — 19:30	2:00	八戸工業高等専門学校 丹羽 隆裕	公民館活動教室 と共催	30
上長	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	子どもバルーン教室	バルーンでクリスマスの飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大南 累世		20
上長	家庭教育学級	1月6日	(火)	家庭教育	プログラミング教室	プログラミングに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	山道 光子		7
上長	家庭教育学級	1月7日	(水)	家庭教育	交流教室 せんべい焼き体験	世代間交流で南部せんべいを焼いて 食べてみよう	10:00 — 12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家	市民学校と共催	10
上長	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	子ども吹き矢教室	スポーツウエルネス吹き矢に挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		10
上長	家庭教育学級	1月9日	(金)	家庭教育	交流教室 ポッチャ	世代間交流でポッチャをしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	高齢者教室と 共催	10
上長	家庭教育学級	2月17日	(火)	家庭教育	子どもパン作り教室	いろんな種類のパンを焼いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		12
上長	移動公民館	6月11日	(水)	健康	笹ノ沢移動教室	身体を動かし健康維持	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵	笹ノ沢生活館	10

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
上長	市民IT講習会	5月22日	(木)	ICT	自分のスマホの使い方	基本的な使い方を覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
上長	市民IT講習会	5月23日	(金)	ICT	自分のスマホの使い方	基本的な使い方を覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
上長	市民IT講習会	11月20日	(木)	ICT	自分のスマホの使い方	基本的な使い方を覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
上長	市民IT講習会	11月21日	(金)	ICT	自分のスマホの使い方	基本的な使い方を覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	公民館活動教室	6月23日	(月)	教養	We Love 柏崎 ビューティー講座	ヘッドマッサージでリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵		8
柏崎	公民館活動教室	12月16日	(火)	教養	We Love 柏崎 ビューティー講座	ヘッドマッサージでリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵		8
柏崎	公民館活動教室	6月30日	(月)	教養	歴史講話	歴史から紐解く「三社大祭」について	10:00 — 12:00	2:00	柏井 容子		20
柏崎	公民館活動教室	7月8日	(火)	音楽	ハルモニアコンサート	ミニコンサート	13:00 — 15:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		30
柏崎	公民館活動教室	9月29日	(月)	手工芸	We Love 柏崎 布ぞうり教室	布ぞうりを作ってみよう	10:00 — 15:00	5:00	山の楽校 岩渕 修一	休憩1時間含む	10
柏崎	公民館活動教室	10月17日	(金)	料理	料理教室	ブイヤベースを作ってみよう	10:00 — 13:00	3:00	沢野 節子		12
柏崎	公民館活動教室	10月21日	(火)	健康	腸活教室	自分でできる腸もみ	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
柏崎	公民館活動教室	10月28日	(火)	健康	腸活教室	自分でできる腸もみ	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
柏崎	公民館活動教室	12月1日	(月)	手工芸	We Love 柏崎 パルーン教室	クリスマス飾りを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	阿部 博美		8
柏崎	公民館活動教室	12月15日	(月)	料理	We Love 柏崎 そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	山の楽校 岩渕 修一		10
柏崎	女性学級	7月4日	(金)	踊り(和)	We Love 柏崎 盆踊り教室	地域の盆踊りや区民運動会に向けて 柏崎音頭などを習おう	13:00 — 15:00	2:00	泉 紫峰		30
柏崎	女性学級	7月11日	(金)	踊り(和)	We Love 柏崎 盆踊り教室	地域の盆踊りや区民運動会に向けて 柏崎音頭などを習おう	13:00 — 15:00	2:00	泉 紫峰		30
柏崎	女性学級	9月5日	(金)	伝統文化	藍染教室	エコバッグとストールを染めてみよう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		10
柏崎	女性学級	9月12日	(金)	伝統文化	藍染教室	エコバッグとストールを染めてみよう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		10
柏崎	女性学級	9月19日	(金)	伝統文化	藍染教室	エコバッグとストールを染めてみよう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		10
柏崎	女性学級	9月19日	(金)	踊り(和)	We Love 柏崎 「正調八戸小唄」講習会	正調八戸小唄の踊りを習おう	13:00 — 15:00	2:00	泉 紫峰		30
柏崎	女性学級	9月26日	(金)	踊り(和)	We Love 柏崎 「正調八戸小唄」講習会	正調八戸小唄の踊りを習おう	13:00 — 15:00	2:00	泉 紫峰		30
柏崎	女性学級	11月28日	(金)	語学	We Love 柏崎 英会話教室	楽しく英語を学ぼう！(超初級編)	10:00 — 12:00	2:00	メッツ ケヴィン (みどり幼稚園外国人講師) 公民館館長		10
柏崎	高齢者教室	6月3日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	「麻×裂き編みバッグ」を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
柏崎	高齢者教室	6月10日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	「麻×裂き編みバッグ」を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10

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
柏崎	高齢者教室	6月17日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	「麻×裂き編みバッグ」を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
柏崎	高齢者教室	7月2日	(水)	手工芸	We Love 柏崎 水引細工教室	水引でアクセサリを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	詩仙堂 矢田部 裕子		10
柏崎	高齢者教室	7月9日	(水)	手工芸	We Love 柏崎 水引細工教室	水引でアクセサリを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	詩仙堂 矢田部 裕子		10
柏崎	高齢者教室	7月16日	(水)	絵画	We Love 柏崎 墨画アート教室	文字などをアートのように描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	番沢 孝子		10
柏崎	高齢者教室	7月23日	(水)	絵画	We Love 柏崎 墨画アート教室	文字などをアートのように描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	番沢 孝子		10
柏崎	高齢者教室	10月24日	(金)	健康	We Love 柏崎 ストレッチ教室	体をストレッチ+筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小泉 百合子		10
柏崎	市民学校	6月4日	(水)	教養	We Love 柏崎 ふるさとの歴史講座	八戸市の文化財を探る	10:00 — 12:00	2:00	藤田 俊雄		20
柏崎	市民学校	6月25日	(水)	自然	園芸教室	多肉植物の寄せ植え	10:00 — 12:00	2:00	富田 優子		6
柏崎	市民学校	7月15日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで作る小物	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	7月22日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで作る小物	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	7月29日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで作る小物	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	8月5日	(火)	手工芸	エコクラフト教室	クラフトテープで作る小物	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
柏崎	市民学校	8月29日	(金)	教養	ペットのお話	ペットは大切な家族の一員	14:00 — 15:00	1:00	さいがみ動物クリニック 院長 妻神 和憲		20
柏崎	市民学校	9月2日	(火)	手工芸	トールペイント教室	模様をいれてオリジナルの雑貨作り	10:00 — 12:00	2:00	西久保 真美		6
柏崎	市民学校	9月9日	(火)	手工芸	トールペイント教室	模様をいれてオリジナルの雑貨作り	10:00 — 12:00	2:00	西久保 真美		6
柏崎	市民学校	9月16日	(火)	手工芸	トールペイント教室	模様をいれてオリジナルの雑貨作り	10:00 — 12:00	2:00	西久保 真美		6
柏崎	市民学校	10月20日	(月)	その他	アロマ教室	アロマクラフト作り	10:00 — 12:00	2:00	かわいいアロマひつじや 小松 美央		6
柏崎	市民学校	11月11日	(火)	教養	We Love 柏崎 お薬の話	上手なおくすり・薬局とのつきあい方	14:00 — 15:00	1:00	こかぐち薬局 薬剤師 千葉 恵子		20
柏崎	市民学校	1月28日	(水)	料理	和菓子作り教室	季節の和菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	合名会社菓子処 丸美屋		10
柏崎	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	We Love 柏崎 夏休みこども講座	なぞなぞ遊びと読み聞かせ	10:00 — 12:00	2:00	・公民館館長 ・榎谷 周子	柏崎 小学校	20
柏崎	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	We Love 柏崎 夏休みこども講座	バルーンを作って遊ぼうと読み聞かせ	10:00 — 12:00	2:00	・大南 累世 ・平間 恵美	柏崎 小学校	20
柏崎	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	こども工作教室	デコスイーツ貯金箱	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		10
柏崎	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	こどもレジン教室	レジンで小物を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	豊川 まり子	前半8名 後半8名	16
柏崎	家庭教育学級	8月18日	(月)	家庭教育	こどもパソコン教室	タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6

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
柏崎	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	こどもパソコン教室	タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	市民IT講習会	5月26日	(月)	ICT	スマホ講習会	スマホ講座～初級編～	9:00 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	市民IT講習会	5月27日	(火)	ICT	スマホ講習会	スマホ講座～応用編～	9:00 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	市民IT講習会	12月8日	(月)	ICT	パソコン講習会	基本的なパソコンスキルを 身につけよう	9:00 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	市民IT講習会	12月9日	(火)	ICT	パソコン講習会	基本的なパソコンスキルを 身につけよう	9:00 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
柏崎	市民IT講習会	12月10日	(水)	ICT	パソコン講習会	基本的なパソコンスキルを 身につけよう	9:00 — 12:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
大館	公民館活動教室	5月15日	(木)	移動学習	ふるさとウォーク	歴史看板を設置した東十日市を歩こう	9:00 — 12:00	3:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	公民館活動教室	6月7日	(土)	手工芸	手芸教室	サプライズボックスを作ってみよう	10:00 — 13:00	3:00	堰合 和子 中村 テル		20
大館	公民館活動教室	6月8日	(日)	手工芸	手芸教室	ペーパークイリングの素材でカードを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	白石 承子 神山 澄子		20
大館	公民館活動教室	9月8日	(月)	伝統文化	新田城まつり ボランティア教室	行列者の着付けを練習して まつりに参加しよう	13:30 — 15:30	2:00	小柴 仁美		30
大館	公民館活動教室	9月18日	(木)	伝統文化	新田城まつり ボランティア教室	行列者の着付けを練習して まつりに参加しよう	13:30 — 15:30	2:00	小柴 仁美		30
大館	公民館活動教室	9月25日	(木)	伝統文化	新田城まつり ボランティア教室	行列者の着付けを練習して まつりに参加しよう	13:30 — 15:30	2:00	小柴 仁美		30
大館	公民館活動教室	9月29日	(月)	伝統文化	新田城まつり ボランティア教室	行列者の着付けを練習して まつりに参加しよう	13:30 — 15:30	2:00	小柴 仁美		30
大館	公民館活動教室	10月2日	(木)	踊り(和)	新田城まつり ボランティア教室	新井田音頭を練習して まつりに参加しよう	18:30 — 20:30	2:00	大館連合婦人会		25
大館	公民館活動教室	11月27日	(木)	教養	まちづくりゼミナール	中学生と新田城まつりについて 考えよう	16:00 — 18:00	2:00	玉樹 真一郎		40
大館	女性学級	6月27日	(金)	料理	料理教室	アレンジパンを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	管野 泰明		16
大館	女性学級	10月29日	(水)	料理	料理教室	なんちゃって韓国料理	9:30 — 12:30	3:00	追切 裕子		16
大館	女性学級	1月21日	(水)	料理	料理教室	玄米みそを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	住澤 香苗		16
大館	女性学級	7月4日	(金)	手工芸	手芸教室	大人のレジン教室	13:30 — 16:30	3:00	長塚 佳子		10
大館	女性学級	11月28日	(金)	手工芸	手芸教室	松ぼっくりツリーを作ろう	13:30 — 15:30	2:00	happy_mouse		10
大館	女性学級	9月26日	(金)	手工芸	ポーセラーツ教室	ガラス素材のオリジナル食器を作ろう	13:30 — 16:30	3:00	早狩 由美		10
大館	女性学級	12月1日	(月)	健康	健康教室	骨盤体操でゆがみをリセットしよう	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子		10
大館	女性学級	12月26日	(金)	生け花	フラワーアレンジメント	花を飾ってお正月を迎えよう	10:00 — 11:00	1:00	マーラリッシュ 八島 幸子		20
大館	高齢者教室	4月11日	(金)	教養	開講式	チョコレートの世界へようこそ	10:00 — 12:00	2:00	(株)明治		25

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
大館	高齢者教室	5月9日	(金)	健康	健康教室	フレイル体操 「もも色筋肉を増やそう」	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		10
大館	高齢者教室	5月28日	(水)	健康	健康教室	タオル体操で若返り!!	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		10
大館	高齢者教室	10月24日	(金)	健康	健康教室	みんなで楽しくモルックに挑戦しよう!!	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美 高橋 克雄		12
大館	高齢者教室	11月26日	(水)	健康	健康教室	椅子ストレッチで筋力アップ!!	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		10
大館	高齢者教室	12月12日	(金)	健康	健康教室	フレイル体操 「もも色筋肉を増やそう」	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		10
大館	高齢者教室	1月16日	(金)	教養	閉講式	未定	10:00 — 12:00	2:00	未定		20
大館	市民学校	5月16日	(金)	教養	歴史教室	東北太平記「蠣崎の乱」	10:00 — 12:00	2:00	上田 三蔵		20
大館	市民学校	6月20日	(金)	教養	歴史教室	南部氏の歴史	10:00 — 12:00	2:00	八戸市立図書館 滝尻 侑貴		20
大館	市民学校	10月31日	(金)	教養	歴史教室	八戸藩2代藩主「南部直政」	10:00 — 12:00	2:00	八戸工業大学第二高等学校 熊谷 隆次		20
大館	市民学校	5月19日	(月)	手工芸	リフォーム教室	古着を使ってパンツを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
大館	市民学校	5月26日	(月)	手工芸	リフォーム教室	古着を使ってパンツを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
大館	市民学校	6月2日	(月)	手工芸	リフォーム教室	古着を使ってパンツを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
大館	市民学校	6月3日	(火)	自然	寄せ植え教室	初夏の寄せ植え	10:00 — 12:00	2:00	榊花生植物園		20
大館	市民学校	11月10日	(月)	その他	演劇体験	顔合わせ・台本確認	18:00 — 19:00	1:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月11日	(火)	その他	演劇体験	シーンごとの練習	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月12日	(水)	その他	演劇体験	シーンごとの練習	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月13日	(木)	その他	演劇体験	シーンごとの練習	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月14日	(金)	その他	演劇体験	全体練習	18:00 — 20:00	2:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	市民学校	11月15日	(土)	その他	演劇体験	リハーサル	18:00 — 19:00	1:00	大館地区自治振興会 高橋 芳久		15
大館	家庭教育学級	6月8日	(日)	家庭教育	パソコン教室	プログラミングで遊ぼう	10:00 — 13:00	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		30
大館	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	にこにこ体験	夏休み 学びの広場	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		20
大館	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	にこにこ体験	夏休み 学びの広場	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		20
大館	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	にこにこ体験	夏休み絵画教室	10:00 — 12:00	2:00	佐伯 知美 佐伯 亜衣		10
大館	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	にこにこ体験	夏休み絵画教室	10:00 — 12:00	2:00	佐伯 知美 佐伯 亜衣		10

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
大館	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	にこにこ体験	時計を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子 野中 裕子		12
大館	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	にこにこ体験	ブルブルロボットを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	福田 稔 福田 桂		12
大館	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	にこにこ体験	夏休み絵画教室	10:00 — 12:00	2:00	佐伯 知美 佐伯 亜衣		10
大館	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	にこにこ料理	わくわくパン教室	9:00 — 12:00	3:00	菅野 泰明		16
大館	家庭教育学級	4月16日	(水)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	6年生 俳句教室	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会 刈屋 ひで子		90
大館	家庭教育学級	6月6日	(金)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	3年生 大館の昔話	13:30 — 14:30	1:00	鳥谷部 武史 白石 承子		90
大館	家庭教育学級	6月10日	(火)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	4年生 歴史看板フィールドワーク	9:00 — 12:00	3:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	6月24日	(火)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	3年生 ふるさと大館を知る	10:30 — 11:30	1:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	9月16日	(火)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	4年生 防災教室	10:00 — 12:00	2:00	大瀧 清司		90
大館	家庭教育学級	9月19日	(金)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	6年生 新田城の話	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	9月25日	(木)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	1年生 昔遊び交流会	10:00 — 12:00	2:00	大館地区老人クラブ連合会 鳥谷部 武史		90
大館	家庭教育学級	10月30日	(木)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	2年生 大館かるた会	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	11月6日	(木)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	5年生 鮭の水産教室	10:30 — 11:30	1:00	三八地方水産事務所		90
大館	家庭教育学級	11月17日	(月)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	3年生 防犯教室	10:30 — 11:30	1:00	大館駐在所		90
大館	家庭教育学級	4月19日	(土)	家庭教育	共催講座 大館児童館	遊びを通して新しいお友達をつくろう	10:00 — 12:00	2:00	鹿原 明仁		40
大館	家庭教育学級	6月16日	(月)	家庭教育	共催講座 大館児童館	サッカーを楽しもう	14:00 — 15:00	1:00	(一社)青森県サッカー協会		40
大館	家庭教育学級	6月19日	(木)	家庭教育	共催講座 大館児童館	サッカーを楽しもう	15:00 — 16:00	1:00	(一社)青森県サッカー協会		40
大館	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	共催講座 大館児童館	大館おとぎ会 (ラジオ体操と読み聞かせ)	9:00 — 10:00	1:00	大館地区自治振興会 白石 承子		40
大館	家庭教育学級	10月6日	(月)	家庭教育	共催講座 大館児童館	スポーツチャンバラにチャレンジ!	10:00 — 12:00	2:00	おいらせ町スポーツ チャンバラ協会		40
大館	移動公民館	4月20日	(日)	手工芸	手芸教室	大人のレジン教室	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
大館	移動公民館	5月31日	(土)	健康	体操教室	ルーシーダットンに挑戦してみよう	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子		10
大館	移動公民館	11月8日	(土)	健康	体操教室	ルーシーダットンに挑戦してみよう	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子		10
大館	市民IT講習会	8月21日	(木)	ICT	スマホ教室	スマホの活用術を学ぼう!!	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		5
大館	市民IT講習会	8月22日	(金)	ICT	スマホ教室	スマホの活用術を学ぼう!!	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		5

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
下長	公民館活動教室	6月12日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	6月19日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	6月26日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	7月3日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	7月10日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	7月17日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
下長	公民館活動教室	7月23日	(水)	手工芸	マクラメ編み	コースターを編んでみよう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
下長	公民館活動教室	9月26日	(金)	手工芸	マクラメ編み	タペストリーを編んでみよう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
下長	公民館活動教室	10月3日	(金)	手工芸	マクラメ編み	タペストリーを編んでみよう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
下長	公民館活動教室	9月5日	(金)	教養	歴史教室	野村軍記の生い立ち	13:30 — 15:30	2:00	三浦 忠司		15
下長	公民館活動教室	9月12日	(金)	教養	歴史教室	奥州街道と八戸街道	13:30 — 15:30	2:00	三浦 忠司		15
下長	公民館活動教室	9月29日	(月)	手工芸	藍染教室	ストールを染めてみよう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		10
下長	公民館活動教室	11月12日	(水)	料理	男の料理	ブイヤベースに挑戦してみよう	10:00 — 13:00	3:00	沢野 節子		12
下長	公民館活動教室	12月26日	(金)	生け花	フラワーアレンジメント	お正月を華やかに	10:00 — 11:00	1:00	西村 かず子		10
下長	公民館活動教室	2月4日	(水)	料理	玄米みそ作り	手づくりみそを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	山の楽校 住澤 香苗		12
下長	女性学級	5月22日	(木)	手工芸	刺しゅう教室	花模様を刺してみよう	9:30 — 12:30	3:00	寺井 嘉子		8
下長	女性学級	6月23日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト	フェルトで楽しむハワイアン小物	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		10
下長	女性学級	6月30日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト	フェルトで楽しむハワイアン小物	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		10
下長	女性学級	7月12日	(土)	手工芸	モルタル雑貨	おしゃれな鉢を作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	加藤 真紀子		8
下長	女性学級	9月10日	(水)	料理	料理教室	五目おこわ、紅しょうがと人参の天ぷら	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
下長	女性学級	11月18日	(火)	料理	料理教室	栄養満点スープ、他	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
下長	女性学級	9月30日	(火)	手工芸	ステンドグラス	スタンド鏡を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鳥谷部 敦子		6
下長	女性学級	11月7日	(金)	料理	パン作り	生地から作るパン作り	9:30 — 12:30	3:00	管野 泰明		12
下長	女性学級	11月26日	(水)	手工芸	糸かけアート	お正月の壁掛け飾りに	9:30 — 12:30	3:00	関下 千佳子		6

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
下長	女性学級	12月5日	(金)	手工芸	つまみ細工	小さなツリー飾りを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
下長	高齢者教室	5月7日	(水)	教養	開講式	「わの言いたい放題」	10:00 — 12:00	2:00	高橋 芳久		20
下長	高齢者教室	5月8日	(木)	健康	体軸体操	正しい身体の使い方を身につけよう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		15
下長	高齢者教室	5月15日	(木)	健康	体軸体操	正しい身体の使い方を身につけよう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		15
下長	高齢者教室	5月13日	(火)	絵画	ゼンタングル教室	「描くヨガ」・「描く瞑想」でリラックス	10:00 — 12:00	2:00	田名部 香居		8
下長	高齢者教室	5月19日	(月)	健康	代謝アップ教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
下長	高齢者教室	12月15日	(月)	健康	代謝アップ教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
下長	高齢者教室	5月26日	(月)	教養	空き家発生 予防セミナー	住まいを将来空き家にしないために	10:00 — 12:00	2:00	都市政策課 空き家対策グループ		15
下長	高齢者教室	7月1日	(火)	生け花	苔玉教室	苔玉で癒されよう	10:00 — 12:00	2:00	㈱花生植物園 久保 亜子		8
下長	高齢者教室	7月8日	(火)	健康	健康教室	運動機能向上「モルック」	10:00 — 12:00	2:00	上長・下長地区高齢者 支援センター はくじゅ		15
下長	高齢者教室	11月17日	(月)	健康	健康教室	音楽で認知症予防	10:00 — 12:00	2:00	上長・下長地区高齢者 支援センター はくじゅ		15
下長	高齢者教室	8月28日	(木)	健康	健康教室	老後を豊かに過ごすために 健康チェック有	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		15
下長	高齢者教室	9月4日	(木)	健康	ストレッチ体操	ストレッチで体を楽にしよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
下長	高齢者教室	9月18日	(木)	健康	ストレッチ体操	ストレッチで体を楽にしよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
下長	高齢者教室	12月1日	(月)	健康	タオルストレッチ	タオルを使ってストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		15
下長	高齢者教室	1月26日	(月)	健康	椅子ストレッチ	座ってできる体操をしよう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		15
下長	高齢者教室	12月8日	(月)	料理	そば打ち教室	新そばを打とう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		10
下長	高齢者教室	2月16日	(月)	音楽	閉講式	三味線演奏	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 勉 木村 万利子		20
下長	市民学校	5月28日	(水)	手工芸	ボタニーペインティング	葉っぱに色を塗ろう	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		12
下長	市民学校	5月30日	(金)	健康	音楽でリフレッシュ	歌って遊んで脳を活性化	10:00 — 12:00	2:00	山道 敦子		15
下長	市民学校	12月12日	(金)	健康	音楽でリフレッシュ	歌って遊んで脳を活性化	10:00 — 12:00	2:00	山道 敦子		15
下長	市民学校	6月24日	(火)	音楽	ミニコンサート	世界の名曲・日本の名曲	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		20
下長	市民学校	12月23日	(火)	音楽	ミニコンサート	クリスマスにゴスペルを聴こう	11:00 — 12:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子他3名		20
下長	市民学校	7月4日	(金)	踊り(和)	盆踊り教室	いろいろな踊りを覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	源波 フサ		20

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
下長	市民学校	7月11日	(金)	踊り(和)	盆踊り教室	いろいろな踊りを覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	源波 フサ		20
下長	市民学校	9月2日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	お花の円座マットを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
下長	市民学校	9月9日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	お花の円座マットを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
下長	市民学校	9月16日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	お花の円座マットを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
下長	市民学校	10月29日	(水)	健康	頭皮マッサージ	マッサージでリフレッシュしよう	13:30 — 15:30	2:00	田山 純子		12
下長	市民学校	11月10日	(月)	その他	捨て活講座	自分の中の「捨てスイッチ」を押すために！	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		15
下長	市民学校	11月14日	(金)	その他	パーソナルカラー	自分に合う色、リップを見つけよう	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさ子 新井野 瑠璃子		10
下長	市民学校	1月20日	(火)	料理	健康料理教室	健康を考えた料理	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会		12
下長	市民学校	1月23日	(金)	教養	私と家族の「そうぞく」 講座	相続と争族の話	10:00 — 12:00	2:00	明治安田生命保険相互会 社		15
下長	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	キッズクッキング	ワンプレートランチ	10:00 — 12:00	2:00	追切 裕子		12
下長	家庭教育学級	7月31日	(木)	家庭教育	夏休みの工作	木エオブジェ	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 篤史		12
下長	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	夏休みの工作	夏の壁掛けリース	10:00 — 12:00	2:00	相田 優子		8
下長	家庭教育学級	8月25日	(月)	家庭教育	夏休みの工作	樹脂ねんど工作	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
下長	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	子どもパン作り教室	パン作りに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		12
下長	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	卓球バレー	卓球バレーで楽しもう	10:00 — 11:00	1:00	下村 真也	下長 スマイルキッズ	12
下長	家庭教育学級	8月21日	(木)	家庭教育	卓球バレー	卓球バレーで楽しもう	10:00 — 11:00	1:00	下村 真也	下長 スマイルキッズ	12
下長	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	ゼンタングル教室	キーホルダーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	田名部 香居		8
下長	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	冬休みの工作	スノードーム作り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
下長	市民IT講習会	6月5日	(木)	ICT	スマホ教室 I	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
下長	市民IT講習会	6月6日	(金)	ICT	スマホ教室 I	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
下長	市民IT講習会	6月9日	(月)	ICT	スマホ教室 I	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
下長	市民IT講習会	6月10日	(火)	ICT	スマホ教室 I	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
下長	市民IT講習会	10月23日	(木)	ICT	スマホ教室 II	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
下長	市民IT講習会	10月24日	(金)	ICT	スマホ教室 II	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8

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
下長	市民IT講習会	10月27日	(月)	ICT	スマホ教室 Ⅱ	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
下長	市民IT講習会	10月28日	(火)	ICT	スマホ教室 Ⅱ	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
吹上	公民館活動教室	6月4日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でパンツづくり	9:30 — 12:30	3:00	岡沼 たい子		10
吹上	公民館活動教室	6月11日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でパンツづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	公民館活動教室	6月25日	(水)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でパンツづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	公民館活動教室	11月11日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	公民館活動教室	11月18日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	公民館活動教室	11月25日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	公民館活動教室	12月2日	(火)	手工芸	洋裁リフォーム教室	古布でジレづくり	9:30 — 12:30	3:00	佐藤 千鶴子		10
吹上	公民館活動教室	1月20日	(火)	移動学習	社会科見学	八戸清掃工場でエコを学ぶ	9:00 — 12:00	3:00	八戸市環境政策課	八戸清掃工場	20
吹上	女性学級	6月5日	(木)	健康	腸もみ健康教室	自分でできる腸もみ健康法	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子	女性限定	8
吹上	女性学級	6月12日	(木)	健康	腸もみ健康教室	自分でできる腸もみ健康法	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子	女性限定	8
吹上	女性学級	7月2日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	骨盤のゆがみをリセットする	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
吹上	女性学級	7月16日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	骨盤のゆがみをリセットする	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
吹上	女性学級	12月3日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	椅子ストレッチで基礎代謝を上げる	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		20
吹上	女性学級	12月10日	(水)	健康	温活ストレッチ教室	椅子ストレッチで基礎代謝を上げる	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		20
吹上	高齢者教室	6月18日	(水)	健康	健康体操教室	フレイル予防体操 「虚弱体質にならないために」	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
吹上	高齢者教室	7月23日	(水)	健康	健康体操教室	ロコモ体操 「筋力アップで転倒予防」	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
吹上	高齢者教室	12月5日	(金)	音楽	クリスマス ミニコンサート	ゴスペルコンサートを楽しむ	10:00 — 11:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子 他3名	竹井 和歌子 力石 友紀子 他1名(未定)	30
吹上	高齢者教室	2月4日	(水)	健康	健康教室	認知症予防の指圧マッサージ	10:00 — 12:00	2:00	武部 勝信		20
吹上	高齢者教室	2月10日	(火)	音楽	おんがく講座	音楽で楽しく脳トレーニング	10:00 — 12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子		20
吹上	市民学校	6月24日	(火)	料理	健康料理教室	作り置きできる 高タンパク低カロリーメニュー	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		16
吹上	市民学校	9月10日	(水)	料理	スイーツ教室	マロンケーキを作る	10:00 — 13:00	3:00	志村 一雄		16
吹上	市民学校	10月24日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6

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
吹上	市民学校	10月31日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月7日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月14日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月21日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	11月28日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	家庭教育学級	5月19日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	6月16日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	7月14日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	8月18日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	9月29日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	10月20日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	11月17日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	12月15日	(月)	家庭教育	赤ちゃんママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	スイーツデコ貯金箱を作る	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		8
吹上	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
吹上	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
吹上	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	子どもクッキング(夏)	夏休みのランチづくり	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		15
吹上	家庭教育学級	1月7日	(水)	家庭教育	子どもクッキング(冬)	パンづくりに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		16
吹上	市民IT講習会	5月13日	(火)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	5月14日	(水)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	5月15日	(木)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	9月16日	(火)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	9月17日	(水)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	9月18日	(木)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8

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
吹上	市民IT講習会	10月5日	(日)	ICT	スマホ教室	1人1人の困りごとを解決	10:00 - 13:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		20
吹上	市民IT講習会	1月27日	(火)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	1月28日	(水)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
吹上	市民IT講習会	1月29日	(木)	ICT	スマホ講座	QRコード・生活に役立つアプリ の使い方を知る	10:00 - 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
湊	公民館活動教室	6月3日	(火)	手工芸	トールペイント教室	ステンシルでトールペイント	10:00 - 12:00	2:00	西久保 真美		10
湊	公民館活動教室	6月10日	(火)	手工芸	トールペイント教室	ステンシルでトールペイント	10:00 - 12:00	2:00	西久保 真美		10
湊	公民館活動教室	6月17日	(火)	手工芸	トールペイント教室	ステンシルでトールペイント	10:00 - 12:00	2:00	西久保 真美		10
湊	公民館活動教室	6月19日	(木)	伝統文化	藍染教室	藍染でのれん作り	9:00 - 12:00	3:00	大橋 陽子		10
湊	公民館活動教室	6月20日	(金)	伝統文化	藍染教室	藍染でのれん作り	9:00 - 12:00	3:00	大橋 陽子		10
湊	公民館活動教室	6月27日	(金)	伝統文化	藍染教室	藍染でのれん作り	9:00 - 12:00	3:00	大橋 陽子		10
湊	公民館活動教室	7月4日	(金)	伝統文化	藍染教室	藍染でのれん作り	9:00 - 12:00	3:00	大橋 陽子		10
湊	公民館活動教室	7月2日	(水)	絵画	くるみ絵教室	くるみ絵を楽しみましょう	9:00 - 12:00	3:00	柳田 キミ子		10
湊	公民館活動教室	7月9日	(水)	絵画	くるみ絵教室	くるみ絵を楽しみましょう	9:00 - 12:00	3:00	柳田 キミ子		10
湊	公民館活動教室	9月6日	(土)	手工芸	モルタル雑貨教室	ブック型のモルタル雑貨に挑戦	13:00 - 16:00	3:00	加藤 真紀子		10
湊	女性学級	5月19日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	粘土で花のインテリアを作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	5月26日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	粘土で花のインテリアを作しましょう	14:00 - 16:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月2日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	粘土で花のインテリアを作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月9日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	粘土で花のインテリアを作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月16日	(月)	手工芸	ラペリスフラワー教室	粘土で花のインテリアを作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	鈴木 淑子		6
湊	女性学級	6月23日	(月)	伝統文化	南部菱刺し教室	南部菱刺しの壁掛けを作しましょう	9:00 - 12:00	3:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
湊	女性学級	7月7日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークでバッグを作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	7月14日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークでバッグを作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	7月22日	(火)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークでバッグを作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	田中 みどり		10
湊	女性学級	7月28日	(月)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークでバッグを作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	田中 みどり		10

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
湊	女性学級	7月8日	(火)	手工芸	つまみ細工教室	つまみ細工でかわいい作品を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
湊	女性学級	7月15日	(火)	手工芸	つまみ細工教室	つまみ細工でかわいい作品を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
湊	女性学級	7月29日	(火)	伝統文化	組子細工教室	組子細工でインテリアを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	館 功		10
湊	女性学級	9月1日	(月)	手工芸	プリザーブドフラワー教室	お正月飾りを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	大澤 幸子		10
湊	高齢者教室	5月15日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 開講式 in 鮫公民館	アコーディオンで唱歌 青春歌謡と南部昔っこ	10:00 — 12:00	2:00	十日市 廣志 他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 古川 むつ子・慶長 洋子	20
湊	高齢者教室	5月22日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 南部利直と和賀・稗貫一揆	10:00 — 12:00	2:00	木村 明彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	5月29日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 みかちゃんのおもしろ事件簿 浜通り編	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	6月5日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	体操 いすを使って楽しく筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	10
湊	高齢者教室	6月12日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 フレイル予防体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	6
湊	高齢者教室	6月19日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 楽しく生きるための終活講座	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	6月26日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 ストップ!! オレオレ詐欺	10:30 — 12:30	2:00	東北財務局 青森財務事務所理財課	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	7月3日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	移動教室 久慈琥珀博物館と宇部煎餅店工場見学	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催／久慈市	20
湊	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	7
湊	高齢者教室	7月17日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 — 12:00	2:00	松谷 和典	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	7月24日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸ヒストリア～	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	8月28日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	ハルモニア『サマーコンサート♪』	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	9月4日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 はちのへのお寺さん	10:00 — 12:00	2:00	藤田 俊雄	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	9月11日	(木)	スポーツ	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ニュースポーツ ポッチャとカラーリングを楽しもう!	10:00 — 12:00	2:00	八戸市 スポーツ推進員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	8
湊	高齢者教室	9月18日	(木)	手工芸	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ちぎり絵 季節のお花をちぎり絵で描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	柳田 キミ子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	5
湊	高齢者教室	9月25日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～なつかしの八戸～	10:00 — 12:00	2:00	八戸市博物館 学芸員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	10月2日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「カサブランカ」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	10月23日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	意外に知らない南部せんべいのお話 & てんぼせんべい手焼き体験	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	10
湊	高齢者教室	10月30日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	一戸町・御所野縄文博物館で学ぼう	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催／一戸町	20
湊	高齢者教室	11月6日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	吉! 福三の楽しいハーモニカコンサート	10:00 — 11:00	1:00	吉! 福三 左館 武司他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 福沢 勝義・大谷 裕子	20

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
湊	高齢者教室	8月7日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸藩の歴史～	10:00 — 12:00	2:00	三浦 忠司	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	11月20日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	オカリナコンサート&振り返る会	10:00 — 12:00	2:00	小沼 美恵子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	高齢者教室	11月27日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 閉講式 in 白銀公民館	講演 浜通りの楽しい南部弁講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸市公民館 館長 榎谷 伸夫	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
湊	市民学校	4月18日	(金)	健康	健康教室	腰痛を改善しましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
湊	市民学校	5月16日	(金)	健康	健康教室	肩こりを改善しましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
湊	市民学校	6月11日	(水)	健康	健康教室	ひざの痛みを改善しましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
湊	市民学校	4月22日	(火)	音楽	ミュージックベル コンサート	春のミュージックベルコンサート	11:00 — 12:00	1:00	Fine 畠山 順子他2名	細井千枝子 三浦るみ子	30
湊	市民学校	5月9日	(金)	手工芸	陶芸教室	素敵な板皿を作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	杉山 道子		8
湊	市民学校	5月12日	(月)	料理	料理教室	春の行楽弁当を作りましょう	10:00 — 13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
湊	市民学校	6月30日	(月)	手工芸	ブリザーブドフラワー 教室	お花でインテリア作り	9:00 — 12:00	3:00	大澤 幸子		10
湊	市民学校	9月2日	(火)	料理	ケーキ作り教室	フルーツタルトを作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	志村 一雄		12
湊	市民学校	11月17日	(月)	料理	料理教室	お正月料理に挑戦	10:00 — 13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		16
湊	市民学校	12月26日	(金)	生け花	フラワーアレンジメント 教室	お正月花をアレンジしましょう	10:00 — 12:00	2:00	タカテイ生花店 高橋 正彦		10
湊	家庭教育学級	5月21日	(水)	家庭教育	カルトナーージュ教室	リサイクルバッグを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
湊	家庭教育学級	5月28日	(水)	家庭教育	カルトナーージュ教室	リサイクルバッグを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
湊	家庭教育学級	6月24日	(火)	家庭教育	寄せ植え教室	春の寄せ植えを楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	(株)花生植物園		20
湊	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンに挑戦！	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
湊	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	親子料理教室	米粉パンでサンドイッチを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	サンライズベーカリー		12
湊	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂粘土でランタンを作りましょう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		15
湊	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	子ども将棋教室	将棋に挑戦！	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		10
湊	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	子ども将棋教室	将棋に挑戦！	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		10
湊	家庭教育学級	8月18日	(月)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングに挑戦！（初心者）	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		7
湊	家庭教育学級	8月18日	(月)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングに挑戦！（初心者）	13:00 — 15:00	2:00	公民館館長		7
湊	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングに挑戦！（初心者）	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		7

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
湊	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングに挑戦！（初心者）	13:00 — 15:00	2:00	公民館館長		7
湊	家庭教育学級	8月21日	(木)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングに挑戦！（経験者）	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		7
湊	家庭教育学級	8月22日	(金)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングに挑戦！（経験者）	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		7
湊	家庭教育学級	9月8日	(月)	家庭教育	ステンドグラス教室	クリスマスに飾るステンドグラスを作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	鳥谷部 敦子		5
湊	家庭教育学級	10月16日	(木)	家庭教育	いすストレッチ教室	いすストレッチでからだをほぐしましょう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		20
湊	家庭教育学級	10月30日	(木)	家庭教育	いすストレッチ教室	いすストレッチでからだをほぐしましょう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		20
湊	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	子ども映画会	映画を楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		20
湊	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	子どもけん玉教室	けん玉に挑戦しましょう	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		20
湊	家庭教育学級	1月9日	(金)	家庭教育	子ども運動教室	体を動かし寒さを吹き飛ばそう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		20
湊	市民IT講習会	10月27日	(月)	ICT	スマホ教室①	スマホ教室基本編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
湊	市民IT講習会	10月28日	(火)	ICT	スマホ教室①	スマホ教室活用編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
湊	市民IT講習会	11月10日	(月)	ICT	スマホ教室②	スマホ教室基本編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
湊	市民IT講習会	11月11日	(火)	ICT	スマホ教室②	スマホ教室活用編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
湊	市民IT講習会	12月1日	(月)	ICT	パソコン教室	ワード・エクセルの基本操作	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
湊	市民IT講習会	12月2日	(火)	ICT	パソコン教室	ワード・エクセルの基本操作	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
湊	市民IT講習会	12月3日	(水)	ICT	パソコン教室	ワード・エクセルの基本操作	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
湊	市民IT講習会	12月4日	(木)	ICT	パソコン教室	ワード・エクセルの基本操作	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
是川	公民館活動教室	4月23日	(水)	料理	持ち帰り料理教室 「健康発酵料理」	内臓から美しく！ 発酵食品を使った料理を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	追切 裕子		16
是川	公民館活動教室	6月3日	(火)	自然	寄せ植え教室	春のお花で寄せ植えを楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	(株)花生植物園		16
是川	公民館活動教室	6月5日	(木)	料理	味噌作り教室	美味しい手作り味噌を作ろう	13:30 — 15:30	2:00	甲文醤油(名)		12
是川	公民館活動教室	6月19日	(木)	料理	こねずに簡単 ちぎりパンとチーズ作り	簡単なのに絶品！	10:00 — 12:00	2:00	なちゆるるBaseじゃむ 柴田 かずえ		8
是川	公民館活動教室	9月30日	(火)	自然	ガジュマルの苔玉作り	幸せを呼ぶ木「ガジュマル」を使った 苔玉を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子		10
是川	公民館活動教室	8月30日	(土)	教養	日本の伝統芸能を楽し む講座①	「能面作りと私」 ～是川出身、能面作り20年～	10:00 — 11:00	1:00	是川 定男		20
是川	公民館活動教室	8月30日	(土)	音楽	日本の伝統芸能を楽し む講座②	～和の音色と和太鼓の魅力～	11:00 — 12:00	1:00	大柳 彩乃		30

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
是川	公民館活動教室	11月2日	(日)	料理	持ち帰り料理教室 「漬物作り」	美味しいお漬物の作り方を学ぼう	10:00 — 13:00	3:00	菜膳わたすげ 山本 康子		16
是川	公民館活動教室	11月6日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみよう	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		5
是川	公民館活動教室	11月13日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみよう	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		5
是川	公民館活動教室	11月20日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみよう	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		5
是川	公民館活動教室	11月27日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみよう	13:00 — 14:00	1:00	竹井 正行		5
是川	公民館活動教室	11月8日	(土)	料理	ふいっふいっ プチシフォンケーキ作り	手軽に作れるシフォンケーキ作り	10:00 — 12:00	2:00	なちゅらるBaseじゃむ 柴田 かずえ		8
是川	公民館活動教室	11月23日	(日)	料理	持ち帰り料理教室 「キムチ作り」	キムチの種とカクテキを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		16
是川	公民館活動教室	11月29日	(土)	料理	持ち帰り料理教室 「腸活料理」	菌のチカラで元気に！ 腸のための健康料理を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	沢野 節子		16
是川	公民館活動教室	12月26日	(金)	生け花	アレンジメント フラワー教室	年末年始を素敵な花で飾りましょう	10:00 — 12:00	2:00	HANA+（プラス） 田中 渚・田中 亮伸		12
是川	公民館活動教室		(土)	教養	戦争体験講話	戦時の思い出	13:30 — 14:30	1:00	古戸 良一	開催日時未定	20
是川	女性学級	5月8日	(木)	踊り(和)	門口先生の 民舞踊教室	佐渡おけさを踊りましょう	10:00 — 11:00	1:00	門口 光子		15
是川	女性学級	5月15日	(木)	踊り(和)	門口先生の 民舞踊教室	佐渡おけさを踊りましょう	10:00 — 11:00	1:00	門口 光子		15
是川	女性学級	5月22日	(木)	踊り(和)	門口先生の 民舞踊教室	佐渡おけさを踊りましょう	10:00 — 11:00	1:00	門口 光子		15
是川	女性学級	5月20日	(火)	健康	腸もみ教室	腸もみで健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
是川	女性学級	5月27日	(火)	健康	腸もみ教室	腸もみで健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
是川	女性学級	7月2日	(水)	踊り(洋)	夏のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10
是川	女性学級	7月9日	(水)	踊り(洋)	夏のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10
是川	女性学級	7月16日	(水)	踊り(洋)	夏のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10
是川	女性学級	9月1日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	ブルメリアポーチを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		10
是川	女性学級	9月8日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	ブルメリアポーチを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		10
是川	女性学級	9月22日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	ブルメリアポーチを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		10
是川	女性学級	9月10日	(水)	踊り(洋)	秋のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10
是川	女性学級	9月17日	(水)	踊り(洋)	秋のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10
是川	女性学級	9月24日	(水)	踊り(洋)	秋のフラダンス教室	フラダンスで心も体も健康に	13:30 — 14:30	1:00	(株)三沢総合チャームス クール		10

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
是川	女性学級	9月13日	(土)	手工芸	リメイクしよう！ ペットの服作り教室	初心者さんにも作れるペットの服作り	10:00 — 12:00	2:00	川村 則子		5
是川	女性学級	9月27日	(土)	手工芸	リメイクしよう！ ペットの服作り教室	初心者さんにも作れるペットの服作り	10:00 — 12:00	2:00	川村 則子		5
是川	高齢者教室	5月23日	(金)	手工芸	陶芸教室	八戸焼で器を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 真樹		10
是川	高齢者教室	6月4日	(水)	手工芸	ラタン教室	ラタンでりんご型の小物入れを作ろう	13:00 — 15:00	2:00	佐藤 かおる		8
是川	高齢者教室	6月11日	(水)	手工芸	ラタン教室	ラタンでりんご型の小物入れを作ろう	13:00 — 15:00	2:00	佐藤 かおる		8
是川	高齢者教室	6月18日	(水)	手工芸	ラタン教室	ラタンでりんご型の小物入れを作ろう	13:00 — 15:00	2:00	佐藤 かおる		8
是川	高齢者教室	6月25日	(水)	手工芸	ラタン教室	ラタンでりんご型の小物入れを作ろう	13:00 — 16:00	3:00	佐藤 かおる		8
是川	高齢者教室	7月3日	(木)	手工芸	リフォーム洋裁教室	エプロンワンピースとインナーチュニック を作ろう	10:00 — 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月10日	(木)	手工芸	リフォーム洋裁教室	エプロンワンピースとインナーチュニック を作ろう	10:00 — 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月17日	(木)	手工芸	リフォーム洋裁教室	エプロンワンピースとインナーチュニック を作ろう	10:00 — 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	7月24日	(木)	手工芸	リフォーム洋裁教室	エプロンワンピースとインナーチュニック を作ろう	10:00 — 13:00	3:00	和布工房aya 松橋 綾子		5
是川	高齢者教室	9月21日	(日)	手工芸	バスタオルケープ作り	緩和ケアにも活躍 肌ざわり抜群のバスタオルケープ作り	10:00 — 13:00	3:00	島守 愛子		5
是川	高齢者教室	9月28日	(日)	手工芸	バスタオルケープ作り	緩和ケアにも活躍 肌ざわり抜群のバスタオルケープ作り	10:00 — 13:00	3:00	島守 愛子		5
是川	高齢者教室		(土)	移動学習	移動教室	移動教室	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長	開催日時未定	25
是川	市民学校	5月21日	(水)	手工芸	パッチワーク教室	ビーズや刺繍をあしらった スマホホルダーを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	小川 信子		5
是川	市民学校	5月28日	(水)	手工芸	パッチワーク教室	ビーズや刺繍をあしらった スマホホルダーを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	小川 信子		5
是川	市民学校	6月4日	(水)	手工芸	パッチワーク教室	ビーズや刺繍をあしらった スマホホルダーを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	小川 信子		5
是川	市民学校	6月12日	(木)	手工芸	カルトナージュ教室	ステキなお薬手帳を作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 由美子		10
是川	市民学校	6月13日	(金)	手工芸	糸かけアート教室	糸で描くアート作品づくり	9:00 — 12:00	3:00	花鳥風月堂 関下 千佳子		8
是川	市民学校	7月8日	(火)	伝統文化	南部菱刺し教室	菱刺しの額飾りを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し四野刺つ張の 会		8
是川	市民学校	7月15日	(火)	伝統文化	南部菱刺し教室	菱刺しの額飾りを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し四野刺つ張の 会		8
是川	市民学校	7月22日	(火)	手工芸	糸つむぎ教室	スピンドルで羊毛から毛糸を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	ひつじの夢工房 小林 友子		5
是川	市民学校	7月26日	(土)	絵画	ゼンタングル教室	ペン画の暑中見舞いを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	沢田 久美子		6
是川	市民学校	8月20日	(水)	手工芸	スタンドグラス教室	スタンドグラスでサンキャッチャー作り	13:00 — 16:00	3:00	VIVACE 伊勢 ゆかり		10

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
是川	市民学校	8月22日	(金)	手工芸	編み物教室	かぎ針編みで冬に活躍！ニット帽作り	9:00 — 12:00	3:00	Charm 木村 まゆみ		5
是川	市民学校	8月29日	(金)	手工芸	編み物教室	かぎ針編みで冬に活躍！ニット帽作り	9:00 — 12:00	3:00	Charm 木村 まゆみ		5
是川	市民学校	9月20日	(土)	絵画	アルコールインクアート 教室	幻想的な色彩アート	10:00 — 12:00	2:00	アトリエFeel 浅川 ふさこ		6
是川	家庭教育学級	5月10日	(土)	家庭教育	母の日企画 フォトフレーム作り教室	自然の素材を使った フォトフレームを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	青森県立種差少年自然の家		10
是川	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	ランチパンBOX作り	楽しくて簡単なランチパンボックス作り	10:00 — 12:00	2:00	サンライズベーカリー 出川 嗣人・出川 久子		12
是川	市民IT講習会	6月26日	(木)	ICT	スマホ教室	スマートフォンの身を守る知識を学んで 不安を解消しよう	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		10
是川	市民IT講習会	6月27日	(金)	ICT	スマホ教室	スマートフォンの身を守る知識を学んで 不安を解消しよう	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		10
是川	市民IT講習会	11月10日	(月)	ICT	パソコン教室	暮らしに役立つ文書作り	13:00 — 16:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
是川	市民IT講習会	11月11日	(火)	ICT	パソコン教室	暮らしに役立つ文書作り	13:00 — 16:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
是川	市民IT講習会	11月12日	(水)	ICT	パソコン教室	暮らしに役立つ文書作り	13:00 — 16:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
館	公民館活動教室	6月4日	(水)	手工芸	南部菱刺し教室	インテリア小物を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
館	公民館活動教室	6月11日	(水)	手工芸	南部菱刺し教室	インテリア小物を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
館	公民館活動教室	6月18日	(水)	手工芸	南部菱刺し教室	インテリア小物を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
館	公民館活動教室	7月7日	(月)	手工芸	ウッドバーニング教室	ウッドバーニングでコースター作り	9:00 — 12:00	3:00	工作工房 鈴木 篤史		10
館	公民館活動教室	7月10日	(木)	絵画	インクアート教室	アルコールインクでアート作品作り	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさこ		10
館	公民館活動教室	9月4日	(木)	手工芸	古着リメイク教室	太めのパンツを作ろう	13:00 — 16:00	3:00	川村 則子		10
館	公民館活動教室	9月11日	(木)	手工芸	古着リメイク教室	太めのパンツを作ろう	13:00 — 16:00	3:00	川村 則子		10
館	公民館活動教室	9月18日	(木)	手工芸	古着リメイク教室	太めのパンツを作ろう	13:00 — 16:00	3:00	川村 則子		10
館	公民館活動教室	10月16日	(木)	教養	知っておきたい終活の こと	エンディングノートについて学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	根井 弘子		15
館	公民館活動教室	10月24日	(金)	教養	知っておきたい終活の こと	何から始めたらいい？を解消しよう	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一		15
館	公民館活動教室	10月27日	(月)	教養	知っておきたい終活の こと	将来空き家にしないための話	10:00 — 11:00	1:00	都市政策課 空き家対策グループ		20
館	女性学級	6月20日	(金)	料理	腸活教室 ～発酵調味料作り～	使い勝手の良い塩こうじと味噌をつくり ます	10:00 — 12:00	2:00	堀米 睦子		12
館	女性学級	10月1日	(水)	料理	洋食の料理教室	クリスマスの料理	10:00 — 13:00	3:00	須田 忠幸		16
館	女性学級	10月3日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地での飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10

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
館	女性学級	10月10日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	女性学級	10月17日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	女性学級	10月24日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	女性学級	10月31日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	女性学級	11月20日	(木)	健康	ヘッドマッサージ講座	頭皮の血流アップで嬉しい効果	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵		10
館	女性学級	11月25日	(火)	健康	ヘッドマッサージ講座	頭皮の血流アップで嬉しい効果	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵		10
館	女性学級	12月2日	(火)	その他	メイクアップ講座	いつものメイクをアップデート	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵	女性限定	10
館	女性学級	12月9日	(火)	健康	代謝アップ教室	ストレッチなどで代謝をあげて身体を温めましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤あかね		10
館	女性学級	12月16日	(火)	健康	代謝アップ教室	ストレッチなどで代謝をあげて身体を温めましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤あかね		10
館	高齢者教室	4月24日	(木)	その他	時代劇教室	監督時代の話とセリフで脳を活性化	10:00 — 12:00	2:00	苫米地 祥宏		30
館	高齢者教室	5月22日	(木)	音楽	音楽鑑賞会	ココロとカラダにやさしい音楽歌セラピー	10:00 — 12:00	2:00	吉岡 リサ		30
館	高齢者教室	6月26日	(木)	健康	健口体操と栄養の話	フレイル予防で元気にすごそう	10:00 — 11:00	1:00	八戸市食生活改善推進員		30
館	高齢者教室	11月6日	(木)	健康	体軸体操	正しい姿勢と正しい身体の使い方	13:30 — 15:30	2:00	橘 舞		15
館	高齢者教室	11月13日	(木)	健康	体軸体操	正しい姿勢と正しい身体の使い方	13:30 — 15:30	2:00	橘 舞		15
館	高齢者教室	11月20日	(木)	健康	体軸体操	正しい姿勢と正しい身体の使い方	13:30 — 15:30	2:00	橘 舞		15
館	市民学校	5月19日	(月)	手工芸	陶芸教室	オリジナル器作り	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 真樹		10
館	市民学校	6月5日	(木)	料理	きんか餅	郷土の懐かしいお菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	JA八戸 女性部		12
館	市民学校	7月24日	(木)	手工芸	パワーストーンで アクセサリ作り	パワーストーンでプレスレットまたは ストラップを作る	13:30 — 15:30	2:00	工藤 洋子		10
館	市民学校	9月3日	(水)	手工芸	刺繍教室	基本からステッチを学び、がま口財布を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		10
館	市民学校	9月10日	(水)	手工芸	刺繍教室	基本からステッチを学び、がま口財布を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		10
館	市民学校	9月17日	(水)	手工芸	刺繍教室	基本からステッチを学び、がま口財布を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		10
館	市民学校	9月24日	(水)	手工芸	刺繍教室	基本からステッチを学び、がま口財布を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		10
館	市民学校	10月6日	(月)	その他	至福のコーヒー講座	コーヒーのおいしい淹れ方と、アレンジ コーヒーの作り方	13:30 — 15:30	2:00	ドトールコーヒー (株)アサクラ		16
館	市民学校	10月7日	(火)	手工芸	アロマワックスバーを作ろう	香りのインテリアを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大澤 幸子		10

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
館	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	貯金箱を作ろう	木工で貯金箱作り	10:00 — 12:00	2:00	工作工房 鈴木 篤史		10
館	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	ランタン作り	樹脂粘土でランタン作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
館	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	ニュースポーツを 体験しよう	ポッチャを体験しよう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		20
館	家庭教育学級	8月21日	(木)	家庭教育	ニュースポーツを 体験しよう	ポッチャを体験しよう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		20
館	家庭教育学級	10月27日	(月)	家庭教育	バルーンアート	ハロウィンの小物作り	10:00 — 12:00	2:00	ワラビーンズ 阿部 博美		10
館	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	パン作り	4種のパン作り	9:00 — 12:00	3:00	管野 泰明		16
館	市民IT講習会	5月20日	(火)	ICT	スマホの便利機能を マスターしよう	Googleビューを使いこなそう	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
館	市民IT講習会	5月21日	(水)	ICT	スマホの便利機能を マスターしよう	パスワード管理など	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
館	市民IT講習会	5月27日	(火)	ICT	スマホの便利機能を マスターしよう	前回までの復習と補足など	10:00 — 12:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		7
館	市民IT講習会	7月14日	(月)	ICT	スマホの基本	基本操作	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
館	市民IT講習会	7月15日	(火)	ICT	スマホの基本	カメラの楽しみ方	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
館	市民IT講習会	7月16日	(水)	ICT	スマホの基本	生活に役立つ術	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
根城	公民館活動教室	6月27日	(金)	料理	郷土料理教室	ばほりもち作り	10:00 — 12:00	2:00	山本 康子		16
根城	公民館活動教室	1月22日	(木)	料理	郷土料理教室	豆しとぎ作り	10:00 — 12:00	2:00	山本 康子		16
根城	公民館活動教室	7月7日	(月)	手工芸	PPバンド教室	簡単楽しくかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
根城	公民館活動教室	7月14日	(月)	手工芸	PPバンド教室	簡単楽しくかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
根城	公民館活動教室	7月28日	(月)	手工芸	PPバンド教室	簡単楽しくかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	工藤 雅子		8
根城	公民館活動教室	7月18日	(金)	健康	健康ヨーガ	ヨーガと足つぼ健康法	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 啓衣		10
根城	公民館活動教室	9月11日	(木)	料理	みんなの食育教室	バランスの取れたおいしい料理	10:00 — 12:00	2:00	八戸市食生活改善 推進員協議会		16
根城	公民館活動教室	12月2日	(火)	料理	みんなの食育教室	季節を感じるおいしい料理	10:00 — 12:00	2:00	八戸市食生活改善 推進員協議会		16
根城	青年学級	6月11日	(水)	教養	開講式 (一般公開講座)	記念講演「今を生きる」	19:00 — 21:00	2:00	梶谷 伸夫		40
根城	青年学級	6月25日	(水)	料理	料理教室	季節の素材で楽しくクッキング	19:00 — 21:00	2:00	沢野 節子		25
根城	青年学級	7月9日	(水)	健康	ボディワークとヨガ	体を動かし心と体をリラックス	19:00 — 21:00	2:00	山田 隆徳		25
根城	青年学級	7月23日	(水)	手工芸	八戸焼陶芸教室	オリジナル器作り	19:00 — 21:00	2:00	渡邊 真樹		25

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
根城	青年学級	8月6日	(水)	教養	環境出前講座 (一般公開講座)	地球温暖化について学ぼう	19:00 — 21:00	2:00	八戸市環境政策課		40
根城	青年学級	8月27日	(水)	スポーツ	ニュースポーツ体験	ポッチャに挑戦	19:00 — 21:00	2:00	大塚 利美		25
根城	青年学級	9月10日	(水)	スポーツ	トランポリン体験	トランポリンレクリエーション	19:00 — 20:00	1:00	院去 公紀	バウンシートラン ポリンパーク	25
根城	青年学級	9月24日	(水)	手工芸	木工クラフト教室	和風ランプ作り	19:00 — 21:00	2:00	工作工房 鈴木 篤史		25
根城	青年学級	10月8日	(水)	茶道	茶道教室	お抹茶を嗜む	19:00 — 21:00	2:00	橘 宗綾		25
根城	青年学級	10月22日	(水)	習字	墨アート	文字をアートに表現	19:00 — 21:00	2:00	番沢 孝子		25
根城	青年学級	11月12日	(水)	教養	芸術鑑賞 ワークショップ講座	芸術に触れあおう	19:00 — 21:00	2:00	小倉 学		25
根城	青年学級	11月26日	(水)	料理	カフェ教室	お手軽サンドとコーヒー	19:00 — 20:00	1:00	ドトールコーヒー		25
根城	青年学級	11月26日	(水)	その他	閉講式	仲間との語らい	20:00 — 21:00	1:00	公民館職員		25
根城	女性学級	5月19日	(月)	手工芸	ソーイング講座	手持ちの布を再利用	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
根城	女性学級	6月2日	(月)	手工芸	ソーイング講座	手持ちの布を再利用	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
根城	女性学級	6月16日	(月)	手工芸	ソーイング講座	手持ちの布を再利用	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
根城	女性学級	9月1日	(月)	手工芸	ソーイング講座	手持ちの布を小物にリメイク	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
根城	女性学級	9月8日	(月)	手工芸	ソーイング講座	手持ちの布を小物にリメイク	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
根城	女性学級	9月2日	(火)	手工芸	刺繍教室	かわいい刺繍でおしゃれな小物作り	9:30 — 12:30	3:00	寺井 嘉子		8
根城	高齢者教室	5月22日	(木)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	6月6日	(金)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	6月26日	(木)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	7月4日	(金)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	7月24日	(木)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	8月7日	(木)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	8月22日	(金)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	9月5日	(金)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	9月25日	(木)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16

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
根城	高齢者教室	10月2日	(木)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	5月23日	(金)	健康	元気・健康教室	シナプソロジーで脳を活性化	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽		10
根城	高齢者教室	10月17日	(金)	健康	元気・健康教室	フレイル予防体操	10:30 — 11:30	1:00	関下 和彦		10
根城	高齢者教室	11月21日	(金)	健康	元気・健康教室	フレイル予防体操	10:30 — 11:30	1:00	関下 和彦		10
根城	高齢者教室	12月17日	(水)	健康	元気・健康教室	フレイル予防体操	10:30 — 11:30	1:00	関下 和彦		10
根城	高齢者教室	12月4日	(木)	スポーツ	元気・健康教室	ニュースポーツで体力づくり	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		16
根城	高齢者教室	7月9日	(水)	手工芸	編み物教室	ときめくニットを編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		6
根城	高齢者教室	7月16日	(水)	手工芸	編み物教室	ときめくニットを編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		6
根城	高齢者教室	7月23日	(水)	手工芸	編み物教室	ときめくニットを編もう	9:30 — 12:30	3:00	小向 詩子		6
根城	高齢者教室	7月17日	(木)	移動学習	移動教室	世界遺産・御所野遺跡見学	9:00 — 16:00	7:00	公民館長	一戸町	25
根城	高齢者教室	9月18日	(木)	教養	空き家発生予防 セミナー	住まいの将来について学ぼう	10:00 — 11:00	1:00	八戸市都市政策課		20
根城	市民学校	5月27日	(火)	自然	寄せ植え教室	春の寄せ植え	14:00 — 15:00	1:00	久保 亜子		10
根城	市民学校	6月17日	(火)	自然	寄せ植え教室	ハイドロカルチャーに観葉植物を	14:00 — 15:00	1:00	久保 亜子		10
根城	市民学校	6月20日	(金)	手工芸	伝統工芸教室	八戸焼陶芸にチャレンジ	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 真樹		10
根城	市民学校	7月11日	(金)	手工芸	伝統工芸教室	布ぞうり体験	9:00 — 16:00	7:00	朝市工房福ふく	休憩1H含む	5
根城	市民学校	9月27日	(土)	手工芸	モルタルインテリア	モルタルでブック型雑貨作り	13:00 — 16:00	3:00	加藤 真紀子		6
根城	市民学校	10月9日	(木)	料理	おつまみ料理	お酒を楽しめるおつまみ	14:00 — 16:00	2:00	大入 鈴子		16
根城	市民学校	11月6日	(木)	料理	手作りパン教室	美味しいパンを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	管野 泰明		10
根城	家庭教育学級	9月6日	(土)	家庭教育	ねこたね協力講座	モルックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	戸田 俊	根城三丁目 公園	20
根城	家庭教育学級	9月21日	(日)	家庭教育	ねこたね協力講座	こどもDayキャンプ	9:30 — 16:30	7:00	青少年生活指導協議会	種差少年自然の 家	40
根城	家庭教育学級	12月21日	(日)	家庭教育	ねこたね協力講座	はちのへ郷土かるた大会	9:00 — 12:00	3:00	青少年生活指導協議会		40
根城	家庭教育学級	6月13日	(金)	家庭教育	ママ＆ベビー教室	スキンシップ体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽		20
根城	家庭教育学級	7月25日	(金)	家庭教育	ママ＆ベビー教室	スキンシップ体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽		20
根城	家庭教育学級	7月2日	(水)	家庭教育	ママ＆ベビー教室	知育ヨガ教室	10:30 — 11:30	1:00	神代 亜衣子		12

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
根城	家庭教育学級	9月5日	(金)	家庭教育	ママ&ベビー教室	体軸ベビー体操	10:30 — 11:30	1:00	神代 亜衣子		12
根城	家庭教育学級	10月7日	(火)	家庭教育	ママ&ベビー教室	知育ヨガ教室	10:30 — 11:30	1:00	神代 亜衣子		12
根城	家庭教育学級	6月14日	(土)	家庭教育	ウルスラ出前講座	ふれあいコンサート	14:00 — 15:00	1:00	関根 光善 東山 優		40
根城	家庭教育学級	6月18日	(水)	家庭教育	フラワー教室	楽しくお花を生けてみよう	10:00 — 12:00	2:00	土橋 チエ		5
根城	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「読み聞かせ教室」	紙芝居とお話	10:00 — 12:00	2:00	図書奉仕会		20
根城	家庭教育学級	12月22日	(月)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「読み聞かせ教室」	紙芝居とお話	10:00 — 12:00	2:00	図書奉仕会		20
根城	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「手作りパン教室」	親子でおいしいパンを焼こう	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		16
根城	家庭教育学級	9月27日	(土)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「子どもパソコン教室」	タイピングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
根城	家庭教育学級	12月13日	(土)	家庭教育	根城ぎんなん塾 「移動水族館」	海の生物に触れよう	10:00 — 11:00	1:00	八戸市水産科学館 マリエント		20
根城	市民IT講習会	6月5日	(木)	ICT	スマホ初級講座	基本操作 入門編	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		6
根城	市民IT講習会	6月6日	(金)	ICT	スマホ初級講座	基本操作 入門編	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		6
根城	市民IT講習会	6月24日	(火)	ICT	パソコン教室	写真の取り込み方を学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉		6
根城	市民IT講習会	6月25日	(水)	ICT	パソコン教室	写真の取り込み方を学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉		6
根城	市民IT講習会	7月3日	(木)	ICT	パソコン教室	緊急連絡先カードを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
根城	市民IT講習会	8月25日	(月)	ICT	スマホ中級講座	基本操作 中級編	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
根城	市民IT講習会	8月26日	(火)	ICT	スマホ中級講座	基本操作 中級編	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
根城	市民IT講習会	11月14日	(金)	ICT	スマホ中級講座	中級者向け活用術	9:30 — 12:30	3:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
三八城	公民館活動教室	4月18日	(金)	スポーツ	三八城にこにこ教室	開講式・講話「認知症について」 楽しくレクリエーションしよう	10:00 — 12:00	2:00	地域密着型通所介護きずな 大塚 利美		20
三八城	公民館活動教室	5月16日	(金)	教養	三八城にこにこ教室	いざという時の法的契約を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	八戸公証役場		20
三八城	公民館活動教室	6月20日	(金)	音楽	三八城にこにこ教室	音楽で楽しく脳トレーニング	10:00 — 12:00	2:00	塚原 明美 佐々木 厚子		20
三八城	公民館活動教室	7月18日	(金)	健康	三八城にこにこ教室	ヨーグルトのひみつ	10:00 — 12:00	2:00	榎明治		20
三八城	公民館活動教室	8月8日	(金)	スポーツ	三八城にこにこ教室	楽しくレクリエーションしよう	10:00 — 12:00	2:00	沼田 幸子		20
三八城	公民館活動教室	9月19日	(金)	手工芸	三八城にこにこ教室	文化祭の展示作品を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	地域密着型通所介護きずな		20
三八城	公民館活動教室	10月17日	(金)	その他	三八城にこにこ教室	名場面、名ぜりふで頭の体操	10:00 — 12:00	2:00	苦米地 祥宏		20

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
三八城	公民館活動教室	11月21日	(金)	健康	三八城にここ教室	いすに座って貯筋体操しよう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		20
三八城	公民館活動教室	12月19日	(金)	スポーツ	三八城にここ教室	楽しくレクリエーションしよう	10:00 — 12:00	2:00	沼田 幸子		20
三八城	公民館活動教室	1月16日	(金)	健康	三八城にここ教室	頭と体を活性化してイキイキ元気に	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		20
三八城	公民館活動教室	2月20日	(金)	スポーツ	三八城にここ教室	楽しくレクリエーションしよう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		20
三八城	公民館活動教室	3月6日	(金)	料理	三八城にここ教室	季節のおやつ作り・閉講式	10:00 — 12:00	2:00	八戸市食生活改善推進員 協議会		20
三八城	公民館活動教室	8月19日	(火)	手工芸	陶芸教室	オリジナル作品を作ろう	13:30 — 15:30	2:00	後村 弘樹		5
三八城	公民館活動教室	9月16日	(火)	手工芸	陶芸教室	素焼きした作品に好みの釉薬をかける	13:30 — 15:30	2:00	後村 弘樹		5
三八城	公民館活動教室	8月22日	(金)	手工芸	リフォーム教室	着物でリバーシブルジレを作る	9:30 — 12:30	3:00	飼牛 道子		6
三八城	公民館活動教室	8月29日	(金)	手工芸	リフォーム教室	着物でリバーシブルジレを作る	9:30 — 12:30	3:00	飼牛 道子		6
三八城	公民館活動教室	9月5日	(金)	手工芸	リフォーム教室	着物でリバーシブルジレを作る	9:30 — 12:30	3:00	飼牛 道子		6
三八城	女性学級	5月9日	(金)	料理	パン作り教室	色々なパンの成形を学ぼう	9:30 — 11:30	2:00	管野 泰明		12
三八城	女性学級	6月10日	(火)	自然	春の寄せ植え教室	季節の花を寄せ植えしよう	13:00 — 15:00	2:00	(株)花生植物園		12
三八城	女性学級	6月30日	(月)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土の踊りをおぼえよう	13:30 — 15:30	2:00	源波 フサ		20
三八城	女性学級	7月7日	(月)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土の踊りをおぼえよう	13:30 — 15:30	2:00	源波 フサ		20
三八城	女性学級	7月14日	(月)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土の踊りをおぼえよう	13:30 — 15:30	2:00	源波 フサ		20
三八城	女性学級	8月24日	(日)	健康	リフレッシュヨガ教室	やさしいヨガで体を癒す	10:00 — 11:00	1:00	吉田 加奈子		10
三八城	女性学級	8月31日	(日)	健康	リフレッシュヨガ教室	やさしいヨガで体を癒す	10:00 — 11:00	1:00	吉田 加奈子		10
三八城	女性学級	9月7日	(日)	健康	リフレッシュヨガ教室	やさしいヨガで体を癒す	10:00 — 11:00	1:00	吉田 加奈子		10
三八城	女性学級	9月14日	(日)	健康	リフレッシュヨガ教室	やさしいヨガで体を癒す	10:00 — 11:00	1:00	吉田 加奈子		10
三八城	女性学級	9月26日	(金)	手工芸	糸かけアート教室	糸かけの干支飾り作り	9:30 — 12:30	3:00	関下 千佳子		6
三八城	女性学級	10月22日	(水)	伝統文化	はじめての南部菱刺し 教室	りんご型のペン立てを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		6
三八城	女性学級	10月29日	(水)	伝統文化	はじめての南部菱刺し 教室	りんご型のペン立てを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		6
三八城	女性学級	12月15日	(月)	教養	終活教室	今から考える終活と墓じまい	13:00 — 15:00	2:00	佐々木 博一		15
三八城	高齢者教室	5月8日	(木)	スポーツ	グラウンドゴルフ教室	楽しくプレイしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	まべち公園	20

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
三八城	高齢者教室	5月15日	(木)	スポーツ	グラウンドゴルフ教室	楽しくプレイしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	まべち公園	20
三八城	高齢者教室	5月22日	(木)	スポーツ	グラウンドゴルフ教室	楽しくプレイしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員	まべち公園	20
三八城	高齢者教室	6月2日	(月)	手工芸	張り子教室	和紙をちぎって丸い羊の張り子を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	金見 喜久		5
三八城	高齢者教室	6月9日	(月)	手工芸	張り子教室	和紙をちぎって丸い羊の張り子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	金見 喜久		5
三八城	高齢者教室	6月16日	(月)	手工芸	張り子教室	和紙をちぎって丸い羊の張り子を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	金見 喜久		5
三八城	高齢者教室	9月10日	(水)	手工芸	布貼りアート教室	切って貼る簡単アート	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		5
三八城	高齢者教室	9月24日	(水)	手工芸	押し絵教室	パーツに布をくるんで貼り作品作り	9:30 — 12:30	3:00	和山 淑子		5
三八城	高齢者教室	12月9日	(火)	料理	発酵料理教室	味噌と塩こうじづくり	9:30 — 12:30	3:00	堀米 睦子		12
三八城	高齢者教室	12月17日	(水)	手工芸	しめ飾り教室	お正月のしめ飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		5
三八城	市民学校	5月13日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びモルックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	沼田 幸子		12
三八城	市民学校	6月3日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びモルックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	沼田 幸子		12
三八城	市民学校	7月1日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びボッチャを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		12
三八城	市民学校	9月2日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びボッチャを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		12
三八城	市民学校	10月7日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びスカットボールを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		12
三八城	市民学校	11月4日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びスカットボールを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		12
三八城	市民学校	9月11日	(木)	手工芸	編物教室	ジグザグ模様のトートバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	小屋敷 ミツ		5
三八城	市民学校	9月18日	(木)	手工芸	編物教室	ジグザグ模様のトートバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	小屋敷 ミツ		5
三八城	市民学校	9月25日	(木)	手工芸	編物教室	ジグザグ模様のトートバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	小屋敷 ミツ		5
三八城	家庭教育学級	5月11日	(日)	家庭教育	子ども防犯教室	こんな時どうする？のお話と鑑識体験	10:00 — 12:00	2:00	八戸警察署		15
三八城	家庭教育学級	7月27日	(日)	家庭教育	子どもドローン教室	プログラムでドローンを飛ばそう	10:00 — 12:00	2:00	岡本 信也	中学年以上 対象	15
三八城	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	子ども工作教室	やさしい灯りの和紙ランプを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	工作工房 鈴木 篤史		6
三八城	家庭教育学級	8月17日	(日)	家庭教育	子ども工作教室	夏休みの宿題を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		5
三八城	家庭教育学級	12月6日	(土)	家庭教育	郷土かるた大会	郷土のかるたをおぼえよう	10:00 — 12:00	2:00	川口 礼子		30
三八城	家庭教育学級	12月14日	(日)	家庭教育	子ども和菓子作り教室	クリスマスのお菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		12

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
三八城	家庭教育学級	1月7日	(水)	家庭教育	スポーツチャンバラ教室	スポーツチャンバラを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	おいらせ町スポーツ チャンバラ協会 代表 吉田 健志	小学生対象	15
三八城	家庭教育学級	2月11日	(水)	家庭教育	字こも ふるさとおやつ作り教室	なべこだんごを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	追切 裕子		12
三八城	市民IT講習会	6月18日	(水)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを便利に使う	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	6月19日	(木)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを便利に使う	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	6月25日	(水)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを便利に使う	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	6月26日	(木)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを便利に使う	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	11月12日	(水)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを楽しく使う	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	11月13日	(木)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを楽しく使う	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	11月19日	(水)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを楽しく使う	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
三八城	市民IT講習会	11月20日	(木)	ICT	スマホ教室	基本から学びスマホを楽しく使う	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
江陽	公民館活動教室	4月14日	(月)	文芸	俳句教室	春の公園で俳句を詠んでみよう	13:00 — 16:00	3:00	吉田 千嘉子		8
江陽	公民館活動教室	5月16日	(金)	手工芸	刺しゅう教室	がま口小銭入れ作り	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		8
江陽	公民館活動教室	5月23日	(金)	手工芸	刺しゅう教室	がま口小銭入れ作り	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		8
江陽	公民館活動教室	6月30日	(月)	習字	筆文字アート教室	文字をアートのように描いてみよう	9:30 — 11:30	2:00	番沢 孝子		10
江陽	公民館活動教室	7月7日	(月)	習字	筆文字アート教室	文字をアートのように描いてみよう	9:30 — 11:30	2:00	番沢 孝子		10
江陽	公民館活動教室	7月14日	(月)	習字	筆文字アート教室	文字をアートのように描いてみよう	9:30 — 11:30	2:00	番沢 孝子		10
江陽	公民館活動教室	7月25日	(金)	伝統文化	津軽塗体験	津軽塗の小物作り	10:00 — 12:00	2:00	島守 宏和		8
江陽	公民館活動教室	8月6日	(水)	手工芸	羊毛フェルト教室	シマエナガのブローチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小向 詩子		8
江陽	公民館活動教室	9月19日	(金)	手工芸	着物カルトナージュ	着物をおしゃれなバッグにリメイク	9:00 — 12:00	3:00	関下 千佳子		8
江陽	公民館活動教室	11月6日	(木)	その他	パーソナルカラー教室	自分に合う色を見つけよう	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさこ		10
江陽	公民館活動教室	11月28日	(金)	料理	パン作り教室	パン作りを楽しもう	9:00 — 12:00	3:00	管野 泰明		12
江陽	公民館活動教室	12月8日	(月)	健康	ヘッドマッサージ教室	ヘッドマッサージで 美髪&お顔のたるみ改善	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		10
江陽	女性学級	6月27日	(金)	健康	ヨガ教室	初めての方へのヨガ	9:30 — 11:30	2:00	吉田 加奈子		15
江陽	女性学級	6月3日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		10

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
江陽	女性学級	6月10日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		10
江陽	女性学級	6月17日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		10
江陽	女性学級	6月24日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		10
江陽	女性学級	7月1日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 11:00	2:00	和嶋 和家子		10
江陽	女性学級	8月19日	(火)	健康	セルフケア	腸もみ ～おなかもココロもすっきり	9:30 — 11:30	2:00	堀米 裕子	女性限定	6
江陽	女性学級	9月2日	(火)	健康	セルフケア	リンパケア ～おなかもココロもすっきり	9:30 — 11:30	2:00	堀米 裕子	女性限定	6
江陽	女性学級	9月16日	(火)	健康	セルフケア	ゆるゆるストレッチ ～おなかもココロもすっきり	9:30 — 11:30	2:00	堀米 裕子	女性限定	6
江陽	女性学級	1月19日	(月)	健康	体操教室	骨盤ストレッチ～女性のお悩み対策	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
江陽	女性学級	2月9日	(月)	健康	体操教室	骨盤ストレッチ～女性のお悩み対策	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
江陽	女性学級	2月16日	(月)	健康	体操教室	骨盤ストレッチ～女性のお悩み対策	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
江陽	女性学級	1月23日	(金)	料理	和菓子作り	花びら餅と上生菓子	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12
江陽	高齢者教室	4月21日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
江陽	高齢者教室	5月12日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
江陽	高齢者教室	6月2日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
江陽	高齢者教室	7月11日	(金)	健康	健康教室 「スポーツ吹矢」	スポーツ吹矢で健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		15
江陽	高齢者教室	9月5日	(金)	伝統文化	鑑賞会	名人の落語を聴こう(DVD)	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		20
江陽	高齢者教室	10月6日	(月)	健康	健康教室 「ロコモ予防」	筋肉を鍛えてロコモ予防	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
江陽	高齢者教室	10月10日	(金)	教養	Live in 江陽 「南部弁講座」	トークライブ 【南部昔ばなし】	10:00 — 12:00	2:00	桎谷 伸夫		40
江陽	高齢者教室	10月17日	(金)	音楽	Live in 江陽 「ハルモニア」	Live Music 【世界の名曲】	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		40
江陽	高齢者教室	12月1日	(月)	健康	健康教室 「転倒防止」	転倒防止体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
江陽	高齢者教室	12月19日	(金)	音楽	Live in 江陽 「ゴスペル」	クリスマスコンサート 【ゴスペル】	10:00 — 11:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子 他3名	竹井 和歌子 カ石 友紀子 橋本 勝朗	40
江陽	市民学校	4月30日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	5月21日	(水)	健康	体操教室	体軸～音楽に合わせて体を動かそう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	6月18日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20

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
江陽	市民学校	9月10日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	10月22日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	11月26日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	12月17日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	1月9日	(金)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	7月16日	(水)	健康	からだづくり教室	凝り固まった筋肉をほぐそう (男性向け)	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
江陽	市民学校	7月30日	(水)	健康	からだづくり教室	凝り固まった筋肉をほぐそう (男性向け)	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
江陽	市民学校	10月15日	(水)	健康	からだづくり教室	筋膜リリース～動ける体づくり	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
江陽	市民学校	10月29日	(水)	健康	からだづくり教室	筋膜リリース～動ける体づくり	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
江陽	市民学校	8月22日	(金)	手工芸	布ぞうり作り	布ぞうりを作ろう	9:00 — 16:00	7:00	朝市工房福ふく	休憩1H含む	5
江陽	市民学校	11月14日	(金)	手工芸	リース作り	ビオラのリースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子		10
江陽	市民学校	12月16日	(火)	手工芸	しめ飾り作り	しめ飾りを作ろう【クラフトバンド】	9:30 — 11:30	2:00	和嶋 和家子		10
江陽	市民学校	12月26日	(金)	自然	フラワーアレンジメント	お正月花	10:00 — 12:00	2:00	山田 英輔		10
江陽	市民学校	1月14日	(水)	料理	味噌づくり	玄米麹味噌づくり	10:00 — 12:00	2:00	住澤 香苗		12
江陽	市民学校	1月27日	(火)	自然	園芸教室	クリスマスローズの寄せ植え	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子		10
江陽	家庭教育学級	7月31日	(木)	家庭教育	子ども絵画教室	夏休みの絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
江陽	家庭教育学級	8月21日	(木)	家庭教育	子ども絵画教室	夏休みの絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
江陽	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	子ども工作教室	スノードーム作り	13:30 — 15:30	2:00	長塚 佳子		12
江陽	家庭教育学級	11月10日	(月)	家庭教育	子ども和菓子作り教室	生どら焼きを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12
江陽	家庭教育学級	12月25日	(木)	家庭教育	子どもパン作り教室	パン作りに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		12
江陽	市民IT講習会	11月19日	(水)	ICT	パソコン教室	Wordの基礎を学ぶ	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
江陽	市民IT講習会	11月20日	(木)	ICT	パソコン教室	Wordの基礎を学ぶ	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
江陽	市民IT講習会	11月21日	(金)	ICT	パソコン教室	画像の編集	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
長者	公民館活動教室	6月16日	(月)	健康	体操教室	やさしい体操で体をほぐそう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8

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
長者	公民館活動教室	6月23日	(月)	健康	体操教室	やさしい体操で体をほぐそう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	公民館活動教室	9月1日	(月)	手工芸	藤手芸教室	普段使いのカバンを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	9月8日	(月)	手工芸	藤手芸教室	普段使いのカバンを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	9月22日	(月)	手工芸	藤手芸教室	普段使いのカバンを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	9月29日	(月)	手工芸	藤手芸教室	普段使いのカバンを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	石橋 桂子		5
長者	公民館活動教室	11月7日	(金)	料理	和菓子づくり教室	栗蒸しようかんを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		8
長者	公民館活動教室	11月10日	(月)	健康	体操&ストレッチ教室	冬に向けての体力づくり	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	公民館活動教室	11月17日	(月)	健康	体操&ストレッチ教室	冬に向けての体力づくり	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		8
長者	公民館活動教室	11月14日	(金)	料理	防災料理教室	お湯ポチャクッキング	10:00 — 12:00	2:00	青森県防災士会		8
長者	女性学級	5月21日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	5月28日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	6月4日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	6月11日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	6月18日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	6月25日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	7月2日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	7月9日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	7月16日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	女性学級	7月23日	(水)	手工芸	ラペリスフラワー教室	チューリップの飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鈴木 淑子		6
長者	高齢者教室	6月24日	(火)	手工芸	編み物教室「バッグ」	麻&裂き布でバッグを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
長者	高齢者教室	7月1日	(火)	手工芸	編み物教室「バッグ」	麻&裂き布でバッグを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
長者	高齢者教室	7月8日	(火)	手工芸	編み物教室「バッグ」	麻&裂き布でバッグを編もう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
長者	高齢者教室	9月5日	(金)	手工芸	編み物教室「マット」	お花のマットを編んでみよう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
長者	高齢者教室	9月12日	(金)	手工芸	編み物教室「マット」	お花のマットを編んでみよう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10

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
長者	高齢者教室	9月19日	(金)	手工芸	編み物教室「マット」	お花のマットを編んでみよう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
長者	高齢者教室	11月6日	(木)	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	9:00 — 12:00	3:00	山田 秀夫		6
長者	高齢者教室	12月25日	(木)	料理	そば打ち教室	年越しそばを打とう	9:00 — 12:00	3:00	山田 秀夫		6
長者	市民学校	5月19日	(月)	音楽	コーラス教室	楽しく歌おう	10:00 — 12:00	2:00	小玉 寿子		15
長者	市民学校	5月26日	(月)	音楽	コーラス教室	楽しく歌おう	10:00 — 12:00	2:00	小玉 寿子		15
長者	市民学校	6月2日	(月)	音楽	コーラス教室	楽しく歌おう	10:00 — 12:00	2:00	小玉 寿子		15
長者	市民学校	6月9日	(月)	音楽	コーラス教室	楽しく歌おう	10:00 — 12:00	2:00	小玉 寿子		15
長者	市民学校	8月27日	(水)	手工芸	手芸教室①	干支のフレームアートを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小向 詩子		5
長者	市民学校	9月2日	(火)	手工芸	手芸教室②	しし舞い飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	金見 喜久		5
長者	市民学校	9月9日	(火)	手工芸	手芸教室②	しし舞い飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	金見 喜久		5
長者	市民学校	9月16日	(火)	手工芸	手芸教室②	しし舞い飾りを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	金見 喜久		5
長者	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	こどもクッキング①	ミラノサンドを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	ドールコーヒー		16
長者	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	ボードゲーム教室	ボードゲームに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	ボードゲームスペース ポンポン		8
長者	家庭教育学級	8月18日	(月)	家庭教育	こどもクッキング②	生どらやきを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		8
長者	市民IT講習会	6月5日	(木)	ICT	スマホ教室①	初歩から少しステップアップ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
長者	市民IT講習会	6月6日	(金)	ICT	スマホ教室①	初歩から少しステップアップ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
長者	市民IT講習会	6月19日	(木)	ICT	スマホ教室②	初歩から少しステップアップ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
長者	市民IT講習会	6月20日	(金)	ICT	スマホ教室②	初歩から少しステップアップ	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
田面木	公民館活動教室	5月12日	(月)	自然	園芸教室	多肉植物の寄せ植えを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	とみたん農園 富田 優子		10
田面木	公民館活動教室	5月23日	(金)	教養	メディカルハーブで リラックス	身近なハーブを使ってみよう	13:30 — 15:30	2:00	大島 望		10
田面木	公民館活動教室	6月7日	(土)	踊り(和)	芸能鑑賞	石原舞踊会舞踊ショー	13:00 — 15:00	2:00	石原 定子		30
田面木	公民館活動教室	9月26日	(金)	音楽	カラオケ教室	プロから学んで楽しく歌おう	13:30 — 15:30	2:00	前川原 チカ子		30
田面木	公民館活動教室	11月20日	(木)	健康	大人のシナプソロジー	頭と体を使って楽しく元気になろう	13:30 — 15:30	2:00	高山 清美		15
田面木	公民館活動教室	11月27日	(木)	健康	大人のシナプソロジー	頭と体を使って楽しく元気になろう	13:30 — 15:30	2:00	高山 清美		15

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
田面木	公民館活動教室	11月25日	(火)	その他	白マドの灯上映会	昭和の名画を観よう	13:30 — 16:30	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		30
田面木	公民館活動教室	11月26日	(水)	その他	白マドの灯上映会	海外アニメーション映画を観よう	13:30 — 16:30	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		30
田面木	公民館活動教室	12月3日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	ゆる〜くほぐして からだの疲れをリセットしよう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10
田面木	公民館活動教室	12月10日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	ゆる〜くほぐして からだの疲れをリセットしよう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10
田面木	公民館活動教室	12月17日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	ゆる〜くほぐして からだの疲れをリセットしよう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10
田面木	女性学級	6月26日	(木)	健康	腸もみマッサージ教室	腸もみで心も体も元気になろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子	女性限定	6
田面木	女性学級	7月7日	(月)	その他	いきいき美容教室	プロから学ぶメイクレッスン	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵	女性限定	10
田面木	女性学級	7月15日	(火)	料理	健康料理教室	高タンパクで低カロリーな メニューをつくろう	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
田面木	女性学級	9月11日	(木)	手工芸	カルトナージュ教室	おくすり手帳を作りましょう	9:30 — 12:30	3:00	秋村 友光子		10
田面木	女性学級	9月12日	(金)	料理	パン作り教室	手作りパンを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	(株)アンジェリーナ 管野 泰明		12
田面木	女性学級	9月22日	(月)	手工芸	着物リメイク教室	自分だけの前あきベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
田面木	女性学級	9月29日	(月)	手工芸	着物リメイク教室	自分だけの前あきベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
田面木	女性学級	10月6日	(月)	手工芸	着物リメイク教室	自分だけの前あきベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
田面木	女性学級	10月30日	(木)	料理	お菓子作り教室	ロールケーキを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	お菓子の家 リーベシムラ 志村 一雄		10
田面木	女性学級	12月12日	(金)	音楽	ミュージックベル「Fine」 演奏会	クリスマススペシャルライブ	13:30 — 14:30	1:00	Fine 畠山 順子 他2名	細井 千枝子 三浦 るみ子	30
田面木	高齢者教室	4月25日	(金)	音楽	ハルモニアコンサート	音楽で巡る世界一周旅行	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本孝幸・杉本洋子		30
田面木	高齢者教室	5月16日	(金)	健康	体軸体操教室	正しい身体の使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		15
田面木	高齢者教室	10月24日	(金)	健康	体軸体操教室	正しい身体の使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		15
田面木	高齢者教室	5月26日	(月)	スポーツ	グラウンドゴルフ	第45回グラウンドゴルフ大会	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長		25
田面木	高齢者教室	6月10日	(火)	健康	3B体操教室	ベルを使って3B体操をやってみよう	13:30 — 15:30	3:00	佐藤 佐智子		15
田面木	高齢者教室	6月17日	(火)	健康	3B体操教室	ベルを使って3B体操をやってみよう	13:30 — 15:30	3:00	佐藤 佐智子		15
田面木	高齢者教室	7月4日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	インテリア小物作り	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
田面木	高齢者教室	7月11日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	インテリア小物作り	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
田面木	高齢者教室	7月25日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	インテリア小物作り	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8

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
田面木	高齢者教室	10月27日	(月)	音楽	おんがく講座	音楽で楽しく脳トレーニング	10:00 — 12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原明美・佐々木厚子		25
田面木	高齢者教室	2月6日	(金)	伝統文化	八皿(伝承行事)	田面木地区伝承行事で親睦を深める	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		15
田面木	市民学校	6月2日	(月)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバッグを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		10
田面木	市民学校	6月9日	(月)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバッグを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		10
田面木	市民学校	6月16日	(月)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバッグを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		10
田面木	市民学校	6月23日	(月)	教養	終活についてのお話	最近の供養方法やお墓事情	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一		30
田面木	市民学校	8月5日	(火)	料理	カレー教室	夏野菜を使ったスパイスカレーを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	かふえ ぴこていり 羽田 修		16
田面木	市民学校	11月4日	(火)	教養	南部弁講座	南部昔こと八戸のミニ暦を楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	榎谷 伸夫		30
田面木	市民学校	11月7日	(金)	料理	みそ・塩こうじ作り	みそ・塩こうじを使ったお料理を作ろう	13:00 — 16:00	3:00	堀米 睦子		16
田面木	市民学校	12月19日	(金)	手工芸	スワッグ教室	スワッグで2WAYのお正月飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	Blue Rose 大澤 幸子		10
田面木	市民学校	12月22日	(月)	音楽	ハーモニカコンサート	ハーモニカの音色を楽しみましょう	10:00 — 11:00	1:00	吉！福三(よしふくぞう) 左館 武司 他2名	福沢 勝義 大谷 裕子	25
田面木	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	夏休み こどもシナプソロジー	頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		30
田面木	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み こどもシナプソロジー	頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		30
田面木	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	こどもパソコン教室	スクラッチプログラムで遊びましょう	10:00 — 12:00	2:00	山道 光子		6
田面木	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	夏休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 — 15:00	2:00	下館 由恵子		15
田面木	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	夏休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 — 15:00	2:00	下館 由恵子		15
田面木	家庭教育学級	8月21日	(木)	家庭教育	こども工作教室	オリジナルペン立てを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	工作工房 鈴木 篤史		12
田面木	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	冬休み こどもシナプソロジー	頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		30
田面木	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	冬休み こどもシナプソロジー	頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		30
田面木	家庭教育学級	1月6日	(火)	家庭教育	冬休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 — 15:00	2:00	下館 由恵子		15
田面木	家庭教育学級	1月7日	(水)	家庭教育	冬休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 — 15:00	2:00	下館 由恵子		15
田面木	市民IT講習会	6月12日	(木)	ICT	スマホ教室 基本編	はじめてのスマホの使い方	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		6
田面木	市民IT講習会	6月13日	(金)	ICT	スマホ教室 基本編	はじめてのスマホの使い方	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		6
田面木	市民IT講習会	9月4日	(木)	ICT	スマホ教室 応用編	ラインやアプリの活用術 スマホ撮影と保存方法	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		6

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
田面木	市民IT講習会	9月5日	(金)	ICT	スマホ教室 応用編	ラインやアプリの活用術 スマホ撮影と保存方法	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		6
田面木	市民IT講習会	9月18日	(木)	ICT	スマホ教室 応用編	ラインやアプリの活用術 スマホ撮影と保存方法	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		6
田面木	市民IT講習会	9月19日	(金)	ICT	スマホ教室 応用編	ラインやアプリの活用術 スマホ撮影と保存方法	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		6
市川	公民館活動教室	6月27日	(金)	教養	浮世絵講座	浮世絵と江戸の文化を知ろう	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 小倉 学		20
市川	公民館活動教室	7月10日	(木)	健康	ヨガ教室	ヨガで体調を整えよう	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		8
市川	公民館活動教室	8月7日	(木)	健康	ヨガ教室	ヨガで体調を整えよう	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		8
市川	公民館活動教室	8月19日	(火)	教養	歴史講座	長七谷地貝塚と縄文時代を学ぼう	9:30 — 12:30	3:00	社会教育課文化財グループ 出町 拓也 他	場所： 是川縄文館	20
市川	公民館活動教室	9月11日	(木)	音楽	ギター教室	ギター少年に戻ろう！	10:00 — 12:00	2:00	熊谷 直音		4
市川	公民館活動教室	10月9日	(木)	音楽	ギター教室	ギター少年に戻ろう！	10:00 — 12:00	2:00	熊谷 直音		4
市川	公民館活動教室	11月6日	(木)	音楽	ギター教室	ギター少年に戻ろう！	10:00 — 12:00	2:00	熊谷 直音		4
市川	公民館活動教室	10月16日	(木)	料理	パン作り教室	基本のパンを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	アンジェリーナ 管野 泰明		10
市川	公民館活動教室	11月20日	(木)	健康	体操教室	キックボクシングを応用してエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	エスプロモ 石鉢 満美子		15
市川	公民館活動教室	12月13日	(土)	音楽	ミニコンサート	クリスマスライブ・ビートルズのタベ	19:00 — 21:00	2:00	The Beat Wave 鈴木 健夫 他3名	佐藤 裕一 松橋 洋文 竹林 文和	35
市川	女性学級	6月6日	(金)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みのバッグを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
市川	女性学級	6月13日	(金)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みのバッグを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
市川	女性学級	6月20日	(金)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みのバッグを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	木村 まゆみ		10
市川	女性学級	9月5日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	季節のタペストリーを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		12
市川	女性学級	9月19日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	季節のタペストリーを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		12
市川	女性学級	9月26日	(金)	手工芸	パッチワーク教室	季節のタペストリーを作しましょう	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		12
市川	女性学級	11月28日	(金)	自然	寄せ植え教室	クリスマス&お正月も楽しめるリースを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	中村 夏織		10
市川	高齢者教室	5月20日	(火)	その他	開講式・講話	開講式・市川地域について	10:00 — 12:00	2:00	市川駐在所 所長 田村 彰隆		30
市川	高齢者教室	6月10日	(火)	健康	レクリエーションダンス 教室	健康について学びながら、リズムにあ わせて身体を動かしましょう	10:00 — 12:00	2:00	伊藤 甘美		20
市川	高齢者教室	6月24日	(火)	音楽	大正琴演奏会	大正琴の伴奏で楽しく一緒に歌いま しょう♪	10:00 — 12:00	2:00	大正琴すみれクラブ		30
市川	高齢者教室	7月15日	(火)	絵画	ゼンタングル教室	心の健康・認知症予防に！簡単お絵描 きゼンタングル	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10

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
市川	高齢者教室	9月9日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	スマートフォンスタンド作りに挑戦！	9:30 — 12:30	3:00	秋村 友光子		10
市川	高齢者教室	10月7日	(火)	料理	和菓子教室	ゆべしと上生菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		10
市川	高齢者教室	11月11日	(火)	その他	園児とのふれあい	園児と一緒にレクリエーションで楽しみ ましょう	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 轟木保育園		10
市川	高齢者教室	11月18日	(火)	音楽	即興ミュージック	楽しく音遊びで認知症予防！	10:00 — 12:00	2:00	安田 美央		20
市川	高齢者教室	12月9日	(火)	その他	閉講式	閉講式・レクリエーション	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		30
市川	市民学校	5月16日	(金)	料理	お菓子作り	市川いちごでいちごスイーツを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	お菓子の家 リーベシムラ 代表 志村 一雄		8
市川	市民学校	9月22日	(月)	料理	手打ちそば	手打ちそばを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	岩淵 修一		10
市川	市民学校	10月17日	(金)	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	市民学校	10月24日	(金)	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	市民学校	11月7日	(金)	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	市民学校	12月18日	(木)	料理	味噌作り	味噌を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	食育アドバイザー 種市 えり		8
市川	市民学校	1月29日	(木)	料理	豆しとぎ作り	豆しとぎを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	菜膳 わたすげ 山本 康子		8
市川	家庭教育学級	5月22日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児と親子が一緒に触れ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 轟木保育園		30
市川	家庭教育学級	7月17日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児と親子が一緒に触れ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 桔梗野保育園		30
市川	家庭教育学級	9月25日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児と親子が一緒に触れ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 轟木保育園		30
市川	家庭教育学級	10月23日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児と親子が一緒に触れ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 桔梗野保育園		25
市川	家庭教育学級	11月13日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児と親子が一緒に触れ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 轟木保育園		25
市川	家庭教育学級	12月11日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児と親子が一緒に触れ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 桔梗野保育園		25
市川	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	ゼンタングル教室	ゼンタングルを描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		6
市川	家庭教育学級	8月22日	(金)	家庭教育	パン教室	手作りパンに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	アンジェリーナ 管野 泰明		8
市川	家庭教育学級	1月9日	(金)	家庭教育	和菓子教室	ねりきり作りに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		10
市川	家庭教育学級	1月17日	(土)	家庭教育	ドローン教室	プログラミングでドローンを飛ばそう	10:00 — 12:00	2:00	岡本 信也		10
市川	市民IT講習会	6月17日	(火)	ICT	パソコン教室	エクセルの基礎を学ぼう	13:00 — 16:00	3:00	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉		6
市川	市民IT講習会	6月18日	(水)	ICT	パソコン教室	エクセルの基礎を学ぼう	13:00 — 16:00	3:00	まちのパソコン屋さん 須藤 拓哉		6

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
市川	市民IT講習会	7月7日	(月)	ICT	スマートフォン教室 【初級編】	スマートフォンの基礎操作	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	7月8日	(火)	ICT	スマートフォン教室 【初級編】	スマートフォンの基礎操作	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	7月9日	(水)	ICT	スマートフォン教室 【初級編】	カメラの楽しみ方・防災や生活に役立つ スマホ術	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	10月20日	(月)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	10月21日	(火)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	10月22日	(水)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方・防災や生活に役立つ スマホ術	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
南浜	公民館活動教室	6月17日	(火)	料理	和菓子作り	水まんじゅうと上生菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12
南浜	公民館活動教室	8月18日	(月)	手工芸	手芸教室	羊毛フェルトでオリジナルフェルトを作 ろう	13:00 — 15:00	2:00	中崎 つぐみ		6
南浜	公民館活動教室	8月25日	(月)	手工芸	手芸教室	羊毛フェルトでオリジナルフェルトを作 ろう	13:00 — 15:00	2:00	中崎 つぐみ		6
南浜	公民館活動教室	9月8日	(月)	手工芸	手芸教室	オリジナルフェルトで作品を作ってみよ う	13:00 — 15:00	2:00	中崎 つぐみ		6
南浜	公民館活動教室	11月25日	(火)	料理	そば打ち教室	そば打ちを体験してみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		10
南浜	女性学級	6月11日	(水)	伝統文化	着付け教室	観光まつりにむけて着付けを覚えよう	19:00 — 21:00	2:00	種差海岸観光まつりもりあ げよう会	女性限定	20
南浜	女性学級	6月18日	(水)	踊り(和)	輪踊り教室	観光まつりに向けて練習しよう	19:00 — 21:00	2:00	種差海岸観光まつりもりあ げよう会		20
南浜	女性学級	6月25日	(水)	踊り(和)	輪踊り教室	観光まつりに向けて練習しよう	19:00 — 21:00	2:00	種差海岸観光まつりもりあ げよう会		20
南浜	女性学級	7月2日	(水)	踊り(和)	輪踊り教室	観光まつりに向けて練習しよう	19:00 — 21:00	2:00	種差海岸観光まつりもりあ げよう会		20
南浜	女性学級	9月4日	(木)	手工芸	手芸教室	かぎ針でマフラーを編もう	13:00 — 15:00	2:00	深川 喜美代		6
南浜	女性学級	9月11日	(木)	手工芸	手芸教室	かぎ針でマフラーを編もう	13:00 — 15:00	2:00	深川 喜美代		6
南浜	女性学級	10月16日	(木)	料理	料理教室	減塩料理で健康になろう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進協 議会		12
南浜	女性学級	12月4日	(木)	料理	料理教室	クリスマス料理をつくろう	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
南浜	高齢者教室	4月17日	(木)	健康	健康体操	座ってできる健康体操	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	深久保生活館	10
南浜	高齢者教室	5月19日	(月)	料理	料理教室	おうちごはんを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	松本 圭央里	深久保生活館	10
南浜	高齢者教室	10月10日	(金)	移動学習	移動教室	八戸の魅力を探ろう	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長	八戸市内	30
南浜	高齢者教室	11月13日	(木)	料理	和菓子作り	上生菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋	南浜の家 くじら	15
南浜	高齢者教室	11月5日	(水)	健康	健康体操	体操で健康寿命を延ばそう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	深久保生活館	15

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
南浜	高齢者教室	11月27日	(木)	健康	健康体操	座って楽しく健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		15
南浜	市民学校	4月24日	(木)	料理	パン作り教室	楽しくパン作りしよう	9:00 — 12:00	3:00	管野 泰明		12
南浜	市民学校	5月17日	(土)	健康	ヨガ教室	はじめてさんのヨガ入門	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		10
南浜	市民学校	5月29日	(木)	教養	相続講座	相続登記の義務化について学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一		15
南浜	市民学校	7月27日	(日)	教養	AED講習	AEDを使って救命救急を学ぼう	9:00 — 11:00	2:00	八戸東消防署鯨分署		15
南浜	市民学校	9月18日	(木)	手工芸	アクセサリ教室	干支のパワーストーンでブレスレット作り	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		10
南浜	市民学校	11月8日	(土)	その他	コーヒー教室	美味しいコーヒーをいれよう	13:30 — 15:30	2:00	ドトールコーヒー		10
南浜	家庭教育学級	6月14日	(土)	家庭教育	親子料理教室	親子でクッキングをしよう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進協議会		12
南浜	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	ヒップホップダンス	ヒップホップを踊ってみよう	10:00 — 11:00	1:00	ダンススタジオワンムーブ	南浜児童館	10
南浜	家庭教育学級	9月10日	(水)	家庭教育	ミニミニ水族館	海の生き物に触れてみよう	10:00 — 11:00	1:00	八戸市水産科学館 マリエント	おおくきこども園	15
南浜	家庭教育学級	11月20日	(木)	家庭教育	キッズ体操	音楽に合わせて楽しく踊ろう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	おおくきこども園	15
南浜	移動公民館	8月31日	(日)	踊り(洋)	レクダンス	公民館まつりに向けて練習しよう	10:00 — 12:00	2:00	磯島 綾子	白浜生活センター	10
南浜	移動公民館	9月7日	(日)	踊り(洋)	レクダンス	公民館まつりに向けて練習しよう	10:00 — 12:00	2:00	磯島 綾子	白浜生活センター	10
南浜	移動公民館	10月27日	(月)	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一	金浜生活館	10
南浜	市民IT講習会	4月14日	(月)	ICT	スマホ教室	はちのへ暮らしアプリを使ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	4月15日	(火)	ICT	スマホ教室	はちのへ暮らしアプリを使ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	4月16日	(水)	ICT	スマホ教室	はちのへ暮らしアプリを使ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	9月24日	(水)	ICT	スマホ教室	キャッシュレス決済について知ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	9月25日	(木)	ICT	スマホ教室	キャッシュレス決済について知ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
南浜	市民IT講習会	9月26日	(金)	ICT	スマホ教室	キャッシュレス決済について知ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	公民館活動教室	5月8日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	6月19日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	7月10日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	9月18日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15

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
根岸	公民館活動教室	10月2日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	11月6日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	12月11日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	1月8日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	2月5日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	5月15日	(木)	健康	ヨガ教室	ヨガでリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		15
根岸	公民館活動教室	5月22日	(木)	健康	ヨガ教室	ヨガでリフレッシュ	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		15
根岸	公民館活動教室	6月9日	(月)	手工芸	念珠教室	オリジナルの念珠を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		8
根岸	公民館活動教室	7月17日	(木)	手工芸	まくらめ編み教室	まくらめ編みで作品を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		8
根岸	公民館活動教室	9月22日	(月)	料理	ワイン講座	ワインを楽しもう	18:00 — 20:00	2:00	八戸プラザホテル 金子 慎也		15
根岸	公民館活動教室	10月16日	(木)	健康	健康体操教室	曲に合わせて楽しく体操	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 イネ子		20
根岸	公民館活動教室	10月23日	(木)	健康	健康体操教室	曲に合わせて楽しく体操	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 イネ子		20
根岸	公民館活動教室	10月22日	(水)	健康	簡単エアロビ & ストレッチ教室	簡単エアロビとストレッチで体力作り	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		15
根岸	公民館活動教室	10月29日	(水)	健康	簡単エアロビ & ストレッチ教室	簡単エアロビとストレッチで体力作り	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		15
根岸	公民館活動教室	10月28日	(火)	健康	健康体操講習会	芸能発表会に出演しよう	13:30 — 15:30	2:00	高橋 幸		15
根岸	公民館活動教室	11月4日	(火)	健康	健康体操講習会	芸能発表会に出演しよう	13:30 — 15:30	2:00	高橋 幸		15
根岸	公民館活動教室	11月17日	(月)	料理	そば打ち教室	そば打ちの技法を学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	山の楽校 岩渕 修一		8
根岸	公民館活動教室	12月8日	(月)	習字	書の教室	自由に書いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	番沢 孝子		8
根岸	公民館活動教室	12月15日	(月)	習字	書の教室	自由に書いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	番沢 孝子		8
根岸	公民館活動教室	1月9日	(金)	料理	出前講座 南部せんべい焼き	南部せんべいを焼いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	青森県立 種差少年自然の家	家庭教育学級と 共催	8
根岸	女性学級	4月17日	(木)	その他	開講式	全国の自然災害に学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	八戸市危機管理課	高齢者教室と 共催	15
根岸	女性学級	5月13日	(火)	伝統文化	南部菱刺し教室	ポケットティッシュ入れを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
根岸	女性学級	5月20日	(火)	伝統文化	南部菱刺し教室	ポケットティッシュ入れを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
根岸	女性学級	5月27日	(火)	伝統文化	南部菱刺し教室	ポケットティッシュ入れを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8

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
根岸	女性学級	6月3日	(火)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークで作品作り	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		8
根岸	女性学級	6月10日	(火)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		8
根岸	女性学級	6月24日	(火)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークで作品作り	9:30 — 12:30	3:00	田中 みどり		8
根岸	女性学級	7月1日	(火)	手工芸	パッチワーク教室	パッチワークで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	田中 みどり		8
根岸	女性学級	6月25日	(水)	料理	料理教室 (ハヤシライス)	ハヤシライスを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		20
根岸	女性学級	7月9日	(水)	料理	キムチ教室1	オイキムチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		24
根岸	女性学級	7月29日	(火)	手工芸	ベンガラ染め教室	ベンガラ染めで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央	家庭教育学級と 共催	6
根岸	女性学級	8月29日	(金)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	成田 紀子		8
根岸	女性学級	9月5日	(金)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	成田 紀子		8
根岸	女性学級	9月12日	(金)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	成田 紀子		8
根岸	女性学級	9月19日	(金)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでかごバッグ作り	9:30 — 12:30	3:00	成田 紀子		8
根岸	女性学級	9月9日	(火)	料理	和菓子教室	季節の和菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		20
根岸	女性学級	10月3日	(金)	手工芸	カルトナーージュ教室	カルトナーージュでマスクケースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		8
根岸	女性学級	10月14日	(火)	料理	料理教室(スイーツ)	ヘルシースイーツを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	スイーツ工房なおママ 三浦 直		16
根岸	女性学級	11月26日	(水)	料理	キムチ教室2	白菜キムチの種とカクテキを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	金本 良枝		24
根岸	女性学級	12月16日	(火)	料理	料理教室 (パン)	パンでクリスマススイーツ	10:00 — 13:00	3:00	管野 泰明		20
根岸	女性学級	1月28日	(水)	料理	みそ作り教室	玄米みそを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	住澤 香苗		20
根岸	女性学級	2月9日	(月)	その他	閉講式・マジック	修了証授与とマジックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	・公民館館長 ・白幡 研二	高齢者教室と 共催	15
根岸	高齢者教室	4月17日	(木)	その他	開講式	全国の自然災害に学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	八戸市危機管理課	女性学級と共催	15
根岸	高齢者教室	5月12日	(月)	教養	わたしと家族の 「そうぞく」講座	「相続」と「争族」のはなし	10:00 — 12:00	2:00	明治安田		10
根岸	高齢者教室	6月13日	(金)	スポーツ	グラウンドゴルフ大会	グラウンドゴルフを楽しむ	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		25
根岸	高齢者教室	6月17日	(火)	絵画	ゼンタングル教室	ゼンタングルでオリジナル作品	10:00 — 12:00	2:00	田名部 香居		6
根岸	高齢者教室	7月8日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	カルトナーージュで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		9
根岸	高齢者教室	7月24日	(木)	移動学習	移動教室	八戸の周辺地域をもっと知ろう	9:30 — 16:00	6:00	公民館館長		30

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
根岸	高齢者教室	7月28日	(月)	踊り(洋)	簡単HIPHOPで 体を動かそう	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:30 — 14:30	1:00	中村 篤史	家庭教育学級と 共催	5
根岸	高齢者教室	8月5日	(火)	踊り(洋)	簡単HIPHOPで 体を動かそう	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:30 — 14:30	1:00	中村 篤史	家庭教育学級と 共催	5
根岸	高齢者教室	8月7日	(木)	スポーツ	モルック大会	モルックで頭と体を動かそう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員		5
根岸	高齢者教室	9月2日	(火)	教養	わたしと家族の 「そうぞく」講座	最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう	10:00 — 12:00	2:00	明治安田		10
根岸	高齢者教室	9月16日	(火)	伝統文化	南部花形組子教室	南部花形組子で壁掛け時計を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	館タテグ工芸 館 功		10
根岸	高齢者教室	9月29日	(月)	踊り(洋)	簡単HIPHOPで 体を動かそう	HIPHOPを楽しく踊ろう	11:00 — 12:00	1:00	中村 篤史	家庭教育学級と 共催	5
根岸	高齢者教室	10月21日	(火)	料理	健康料理教室	骨によい健康料理を作ろう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会		16
根岸	高齢者教室	11月18日	(火)	手工芸	クリスマスリース教室	オリジナルクリスマスリースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		10
根岸	高齢者教室	12月2日	(火)	料理	コーヒーセミナー	違いの分かる大人のコーヒー講座	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
根岸	高齢者教室	12月9日	(火)	教養	わたしと家族の 「そうぞく」講座	笑顔を運ぶ「遺言」のお話	10:00 — 12:00	2:00	明治安田		10
根岸	高齢者教室	1月5日	(月)	テーブル ゲーム	あおもリアツテラ大会	あおもリアツテラを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	家庭教育学級と 共催	5
根岸	高齢者教室	1月7日	(水)	踊り(洋)	簡単HIPHOPで 体を動かそう	HIPHOPを楽しく踊ろう	10:00 — 11:00	1:00	中村 篤史	家庭教育学級と 共催	5
根岸	高齢者教室	2月9日	(月)	その他	閉講式・マジック	修了証授与とマジックを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	・公民館館長 ・白幡 研二	女性学級と共催	15
根岸	市民学校	4月16日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
根岸	市民学校	5月21日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
根岸	市民学校	6月18日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
根岸	市民学校	7月16日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
根岸	市民学校	8月20日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
根岸	市民学校	9月17日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
根岸	市民学校	10月15日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長		15
根岸	市民学校	11月19日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長		15
根岸	市民学校	12月17日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長		15
根岸	市民学校	1月21日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		15
根岸	市民学校	2月18日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長		15

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
根岸	市民学校	5月7日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	6月4日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	7月2日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	8月6日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	9月3日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	10月1日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	11月5日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	12月3日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	1月7日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	2月4日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	3月4日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	4月22日	(火)	生け花	わくわく講座	花あしらい(春)	10:00 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		8
根岸	市民学校	5月9日	(金)	茶道	わくわく講座	お抹茶を点ててみよう	10:00 — 12:00	2:00	根岸公民館 茶道クラブ		8
根岸	市民学校	6月23日	(月)	手工芸	わくわく講座	ポーセラーツ教室	10:00 — 12:00	2:00	小崎 夏実		8
根岸	市民学校	7月11日	(金)	手工芸	わくわく講座	空き缶アート教室	10:00 — 12:00	2:00	金平 末美		6
根岸	市民学校	7月15日	(火)	生け花	わくわく講座	花あしらい(夏)	10:00 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		8
根岸	市民学校	8月27日	(水)	料理	わくわく講座	食命人から身土不二を学ぶ	10:00 — 13:00	3:00	八戸プラザホテル 須田 忠幸		15
根岸	市民学校	9月24日	(水)	移動学習	わくわく講座	八戸のリサイクルを学ぶエコツアー	10:00 — 15:30	2:00	八戸市環境政策課		15
根岸	市民学校	9月30日	(火)	生け花	わくわく講座	花あしらい(秋)	10:00 — 12:00	2:00	花空間クローバー 金川 容子		8
根岸	市民学校	10月6日	(月)	手工芸	わくわく講座	布ぞうり作り	10:00 — 15:00	5:00	山の楽校 岩渕 修一	休憩1H含む	8
根岸	市民学校	2月18日	(水)	伝統文化	わくわく講座	えんぶり鑑賞会	10:00 — 11:00	1:00	北稜中学校 えんぶりクラブ		20
根岸	市民学校	5月14日	(水)	教養	歴史講座	幕末の八戸藩	10:00 — 12:00	2:00	八戸市博物館 野沢 江梨華		15
根岸	市民学校	6月11日	(水)	教養	歴史講座	根岸地区の民話と歴史	10:00 — 12:00	2:00	滝尻 善英		15
根岸	市民学校	9月10日	(水)	教養	歴史講座	八戸の民俗芸能	10:00 — 12:00	2:00	八戸市社会教育課 中尻 貴之		15

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
根岸	市民学校	11月12日	(水)	教養	歴史講座	是川縄文遺跡	10:00 — 12:00	2:00	是川縄文館		15
根岸	市民学校	12月10日	(水)	教養	歴史講座	未定	10:00 — 12:00	2:00	南郷歴史民俗資料館		15
根岸	市民学校	1月14日	(水)	教養	歴史講座	江戸藩の歴史	10:00 — 12:00	2:00	三浦 忠司		15
根岸	家庭教育学級	4月24日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	端午の節句	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 七色のみち		10
根岸	家庭教育学級	6月5日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	体操教室	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 日計こども園		10
根岸	家庭教育学級	7月3日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	七夕	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 高館幼稚園		10
根岸	家庭教育学級	8月21日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	親子でおもちゃ作り	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 こもれびのもり幼稚園		10
根岸	家庭教育学級	10月30日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	ハロウィーン	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 すぎのこ保育園		10
根岸	家庭教育学級	12月18日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	クリスマス会	10:00 — 12:00	2:00	はちのへ未来ネット 平間 恵美		10
根岸	家庭教育学級	1月29日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	節分	10:00 — 12:00	2:00	高州保育園		10
根岸	家庭教育学級	4月29日	(火)	家庭教育	すくすくスクール	開講式 パンで簡単お弁当作り	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		12
根岸	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	すくすくスクール	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:30 — 14:30	1:00	中村 篤史	高齢者教室と 共催	5
根岸	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	すくすくスクール	ペンガラ染めで作品作り	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 麻央	女性学級と共催	6
根岸	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	すくすくスクール	習字教室と勉強会	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 千芳子		8
根岸	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	すくすくスクール	HIPHOPを楽しく踊ろう	13:30 — 14:30	1:00	中村 篤史	高齢者教室と 共催	5
根岸	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	すくすくスクール	モルック大会	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員		6
根岸	家庭教育学級	9月13日	(土)	家庭教育	すくすくスクール	量でコースターを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	中沢量店 中沢 光嗣		8
根岸	家庭教育学級	9月29日	(月)	家庭教育	すくすくスクール	HIPHOPを楽しく踊ろう	11:00 — 12:00	1:00	中村 篤史	高齢者教室と 共催	5
根岸	家庭教育学級	10月20日	(月)	家庭教育	すくすくスクール	バリスタになってみよう！	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
根岸	家庭教育学級	12月24日	(水)	家庭教育	すくすくスクール	パソコン教室	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		6
根岸	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	すくすくスクール	習字で作品づくりと勉強会	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 千芳子		8
根岸	家庭教育学級	1月5日	(月)	家庭教育	すくすくスクール	あおもりアツテラを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	高齢者教室と 共催	5
根岸	家庭教育学級	1月6日	(火)	家庭教育	すくすくスクール	ゼンタングルでオリジナル作品づくり	10:00 — 12:00	2:00	田名部 香居		6
根岸	家庭教育学級	1月7日	(水)	家庭教育	すくすくスクール	HIPHOPを楽しく踊ろう	10:00 — 11:00	1:00	中村 篤史	高齢者教室と 共催	5

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
根岸	家庭教育学級	1月9日	(金)	家庭教育	すくすくスクール	南部せんべいを焼いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	青森県立 種差少年自然の家	公民館活動教室 と共催	8
根岸	家庭教育学級	2月7日	(土)	家庭教育	すくすくスクール	閉講式 和菓子でバレンタイン？	10:00 — 12:00	2:00	・公民館館長 ・(名)菓子処 丸美屋		16
根岸	市民IT講習会	5月28日	(水)	ICT	スマホ講座	スマホ講座(基本編)	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	市民IT講習会	5月29日	(木)	ICT	スマホ講座	スマホ講座(基本編)	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	市民IT講習会	5月30日	(金)	ICT	スマホ講座	スマホ講座(基本編)	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	市民IT講習会	11月12日	(水)	ICT	パソコン教室	年賀状や寒中見舞いのハガキ作成	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	市民IT講習会	11月13日	(木)	ICT	パソコン教室	年賀状や寒中見舞いのハガキ作成	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
根岸	市民IT講習会	11月14日	(金)	ICT	パソコン教室	年賀状や寒中見舞いのハガキ作成	13:30 — 15:30	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	公民館活動教室	9月19日	(金)	料理	男の料理教室	家庭料理をマスターしよう	15:00 — 17:00	2:00	岩見 美恵子		8
白銀南	公民館活動教室	10月1日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	公民館活動教室	10月8日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	公民館活動教室	10月15日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	公民館活動教室	10月22日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	公民館活動教室	10月10日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	公民館活動教室	10月24日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	公民館活動教室	11月7日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	公民館活動教室	11月28日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	女性学級	7月28日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
白銀南	女性学級	8月4日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
白銀南	女性学級	8月18日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
白銀南	女性学級	8月25日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
白銀南	女性学級	6月4日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	女性学級	6月11日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	女性学級	6月18日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15

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
白銀南	女性学級	6月25日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	女性学級	9月24日	(水)	手工芸	つまみ細工教室	つまみ細工の門松作り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
白銀南	女性学級	9月29日	(月)	手工芸	レジン教室	レジンのネックレス作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
白銀南	高齢者教室	5月22日	(木)	健康	介護予防教室	聴いて歌って脳を活性化	10:00 — 12:00	2:00	塚原 明美 佐々木 厚子		15
白銀南	高齢者教室	5月26日	(月)	健康	いきいき教室	声出し健康法	10:00 — 12:00	2:00	白銀南公民館 館長		15
白銀南	高齢者教室	9月22日	(月)	健康	いきいき教室	声出し健康法	10:00 — 12:00	2:00	白銀南公民館 館長		15
白銀南	高齢者教室	6月17日	(火)	健康	腸セルフケア教室	腸活で全身を整える	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
白銀南	高齢者教室	6月24日	(火)	健康	腸セルフケア教室	腸活で全身を整える	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
白銀南	高齢者教室	7月8日	(火)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
白銀南	高齢者教室	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
白銀南	高齢者教室	7月11日	(金)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
白銀南	高齢者教室	7月10日	(木)	教養	空き家発生予防 セミナー	住まいを空き家にしないための方法	15:00 — 16:00	1:00	八戸市都市整備部都市政 策課空き家対策グループ		20
白銀南	市民学校	6月6日	(金)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
白銀南	市民学校	6月13日	(金)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
白銀南	市民学校	6月20日	(金)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
白銀南	市民学校	6月27日	(金)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
白銀南	市民学校	10月7日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	10月14日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	10月21日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	10月28日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	家庭教育学級	6月18日	(水)	家庭教育	ホタル教室	ホタルを学ぼう	10:30 — 11:30	1:00	白銀南公民館 館長		65
白銀南	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングの学習	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂ねんどでオリジナルの時計作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
白銀南	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	子ども工作教室	レジンのキーホルダー作り	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		8

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
白銀南	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	子ども工作教室	夏のスノードーム作り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
白銀南	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	子どもクッキング教室	生菓子といちご大福作りに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		12
白銀南	市民IT講習会	7月14日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	市民IT講習会	7月15日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	市民IT講習会	10月20日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	市民IT講習会	10月21日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	市民IT講習会	11月17日	(月)	ICT	パソコン教室	年賀状の作成	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	市民IT講習会	11月18日	(火)	ICT	パソコン教室	年賀状の作成	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
東	公民館活動教室	5月19日	(月)	健康	ストレッチ&ズンパゴ ールド教室	初心者も体力に自信のない人もラテン のリズムを楽しもう	13:00 — 15:00	2:00	伊原 真寿美		20
東	公民館活動教室	5月26日	(月)	健康	ストレッチ&ズンパゴ ールド教室	初心者も体力に自信のない人もラテン のリズムを楽しもう	13:00 — 15:00	2:00	伊原 真寿美		20
東	公民館活動教室	5月27日	(火)	自然	寄せ植え教室	春の寄せ植え	10:00 — 11:00	1:00	榊花生植物園		20
東	公民館活動教室	7月15日	(火)	スポーツ	モルック教室	笑顔と応援！つついはまるモルック 交流	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		15
東	公民館活動教室	8月19日	(火)	スポーツ	スポーツ吹矢教室	スポーツ吹矢を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		15
東	公民館活動教室	8月26日	(火)	スポーツ	スポーツ吹矢教室	スポーツ吹矢を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		15
東	公民館活動教室	9月8日	(月)	手工芸	布ぞうり作り教室	自分の足に合わせた布ぞうり作り	13:30 — 16:30	3:00	柏崎 隆子		6
東	公民館活動教室	9月9日	(火)	手工芸	布ぞうり作り教室	自分の足に合わせた布ぞうり作り	13:30 — 16:30	3:00	柏崎 隆子		6
東	公民館活動教室	9月10日	(水)	手工芸	布ぞうり作り教室	自分の足に合わせた布ぞうり作り	13:30 — 16:30	3:00	柏崎 隆子		6
東	公民館活動教室	11月11日	(火)	健康	健康体操教室	頭と体を使って楽しく体操しよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		20
東	公民館活動教室	12月26日	(金)	生け花	生け花教室	お正月のお花を生けましょう	10:00 — 12:00	2:00	工藤 豊蓉		10
東	女性学級	6月6日	(金)	手工芸	吊るし飾り教室	和布で作る夏の吊るし飾り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
東	女性学級	6月13日	(金)	手工芸	吊るし飾り教室	和布で作る夏の吊るし飾り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
東	女性学級	6月20日	(金)	手工芸	吊るし飾り教室	和布で作る夏の吊るし飾り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		10
東	女性学級	6月23日	(月)	手工芸	リメイク教室	古着を使って帽子を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
東	女性学級	6月30日	(月)	手工芸	リメイク教室	古着を使って帽子を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10

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
東	女性学級	7月7日	(月)	手工芸	リメイク教室	古着を使って帽子を作ろう	9:00 — 12:00	3:00	飼牛 道子		10
東	女性学級	7月22日	(火)	料理	料理教室	おもてなし料理	10:00 — 13:00	3:00	上原子 澄子		20
東	女性学級	8月20日	(水)	その他	ヘッドマッサージ教室	目・耳・顔のたるみを改善しよう	10:00 — 12:00	2:00	㈱アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		10
東	女性学級	12月3日	(水)	その他	ヘッドマッサージ教室	目・耳・顔のたるみを改善しよう	10:00 — 12:00	2:00	㈱アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		10
東	女性学級	9月29日	(月)	生け花	フラワー教室	お花のアレンジメントを楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	マーラリッシュ 山沢 幸子		20
東	女性学級	12月12日	(金)	伝統文化	お正月飾り教室	お正月のしめ縄作り	10:00 — 12:00	2:00	千葉 智子		10
東	女性学級	1月22日	(木)	健康	血流改善教室	腸のセルフケアで血流UP	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		10
東	女性学級	1月29日	(木)	健康	血流改善教室	服の上からできる全身リンパケア	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		10
東	高齢者教室	8月18日	(月)	伝統文化	藍染教室	ストールとエコバッグの藍染	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		8
東	高齢者教室	8月25日	(月)	伝統文化	藍染教室	ストールとエコバッグの藍染	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		8
東	高齢者教室	10月16日	(木)	健康	体軸体操教室	姿勢を整え思いっきり腰をのぼそう	13:00 — 15:00	2:00	橘 舞		20
東	高齢者教室	10月23日	(木)	健康	体軸体操教室	姿勢を整え思いっきり腰をのぼそう	13:00 — 15:00	2:00	橘 舞		20
東	高齢者教室	11月27日	(木)	健康	筋膜リリース教室	コリをほぐして肩こりや腰痛を予防しよう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
東	高齢者教室	12月4日	(木)	健康	筋膜リリース教室	コリをほぐして肩こりや腰痛を予防しよう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
東	高齢者教室	12月11日	(木)	健康	筋膜リリース教室	コリをほぐして肩こりや腰痛を予防しよう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
東	市民学校	5月7日	(水)	音楽	音楽鑑賞教室	ハーモニカの音色を楽しみましょう	10:00 — 11:00	1:00	吉！福三 左館 武司 他2名	福沢 勝義 大谷 裕子	30
東	市民学校	6月18日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
東	市民学校	6月25日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
東	市民学校	7月2日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
東	市民学校	7月9日	(水)	手工芸	PPバンド教室	ショルダーバッグを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		8
東	市民学校	11月5日	(水)	健康	健康講演	未定	14:00 — 15:30	1:30	旭ヶ丘近江整骨院 近江 俊正		20
東	市民学校	11月18日	(火)	教養	歴史教室	三戸南部氏の本拠地移転 ～聖寿寺館から新三戸城へ～	10:00 — 12:00	2:00	布施 和洋		20
東	市民学校	12月18日	(木)	音楽	音楽鑑賞教室	クリスマスコンサートで癒されよう	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸、杉本 洋子		30
東	市民学校	12月22日	(月)	料理	そば打ち教室	手打ちそばを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		10

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
東	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	HIP HOP教室	リズムに乗って楽しくダンス	10:00 — 12:00	2:00	ダンススタジオ ONE MOVE		20
東	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	樹脂ねんど教室	ティッシュカバーがミニチュア動物園になるゾウ！	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子 野中 裕子		20
東	家庭教育学級	8月1日	(金)	家庭教育	レクリエーション教室	体を動かすゲームを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	山邊 みゆき		20
東	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	お花の教室	お花のアレンジメントを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	マーラリッシュ 山沢 幸子		20
東	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	木エクラフト教室	貯金箱を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 篤史		20
東	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	スポーツ吹矢教室	スポーツ吹矢に挑戦してみよう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		15
東	市民IT講習会	5月14日	(水)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
東	市民IT講習会	5月15日	(木)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
東	市民IT講習会	5月16日	(金)	ICT	スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		6
白山台	公民館活動教室	6月19日	(木)	語学	おもてなし英語	八戸名産の魚の名前を覚えよう	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	7月17日	(木)	語学	おもてなし英語	英語で計算をしよう	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	7月31日	(木)	語学	おもてなし英語	リスニングに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	10月23日	(木)	語学	おもてなし英語	なりきりハロウィーン	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	公民館活動教室	8月1日	(金)	伝統文化	三社大祭ボランティア 教室	行列の浴衣の着付けの練習をして祭りに参加しよう	10:00 — 11:00	1:00	石倉 静子 清水 奈穂子		10
白山台	公民館活動教室	8月2日	(土)	伝統文化	三社大祭ボランティア 教室	行列の浴衣の着付けの練習をして祭りに参加しよう	14:00 — 15:00	1:00	石倉 静子 清水 奈穂子		10
白山台	公民館活動教室	8月3日	(日)	伝統文化	三社大祭ボランティア 教室	行列の浴衣の着付けの練習をして祭りに参加しよう	12:30 — 13:30	1:00	石倉 静子		10
白山台	公民館活動教室	8月9日	(土)	踊り(和)	盆踊り	盆踊りを練習しよう	18:00 — 19:00	1:00	若柳 貴久永 若柳 竹絵津		10
白山台	公民館活動教室	9月11日	(木)	習字	書道	書を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	公民館活動教室	9月18日	(木)	習字	書道	書を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	公民館活動教室	9月25日	(木)	習字	書道	書を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	公民館活動教室	11月27日	(木)	習字	書道	干支を書く	10:00 — 12:00	2:00	大橋 玉樹		10
白山台	公民館活動教室	11月9日	(日)	音楽	音楽体験	ジャズ演奏体験	15:00 — 16:00	1:00	手嶋 久敦		10
白山台	公民館活動教室	12月16日	(火)	生け花	生け花	クリスマス花	10:00 — 12:00	2:00	未定		10
白山台	女性学級	6月4日	(水)	手工芸	リフォーム	古着のリフォーム	10:00 — 12:00	2:00	三浦 ちゑ		10

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
白山台	女性学級	6月18日	(水)	手工芸	リフォーム	古着のリフォーム	10:00 — 12:00	2:00	三浦 ちゑ		10
白山台	女性学級	7月2日	(水)	手工芸	リフォーム	古着のリフォーム	10:00 — 12:00	2:00	三浦 ちゑ		10
白山台	女性学級	7月16日	(水)	手工芸	リフォーム	古着のリフォーム	10:00 — 12:00	2:00	三浦 ちゑ		10
白山台	女性学級	7月30日	(水)	手工芸	リフォーム	古着のリフォーム	10:00 — 12:00	2:00	三浦 ちゑ		10
白山台	女性学級	8月8日	(金)	手工芸	キーホルダー作り	手作りアクセサリーに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	長嶺 弥空		10
白山台	女性学級	10月14日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える呼吸とストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	女性学級	10月21日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える呼吸とストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	女性学級	10月28日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える呼吸とストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	女性学級	11月30日	(日)	料理	スイーツ作り	バタークリーム使用の冷凍保存ケーキ	10:00 — 13:00	3:00	橋本 美枝子		10
白山台	高齢者教室	5月26日	(月)	手工芸	木版画	木版画体験	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	6月2日	(月)	手工芸	木版画	木版画体験	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	6月16日	(月)	手工芸	木版画	木版画体験	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	7月7日	(月)	手工芸	木版画	木版画体験	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	7月14日	(月)	手工芸	木版画	木版画体験	10:00 — 12:00	2:00	小田桐 常夫		10
白山台	高齢者教室	6月5日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 漬け物チャーハン、インスタントラーメン野菜盛り	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	7月3日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 脇役パスタ	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	8月7日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 冷やし中華	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	9月4日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 ギョーザ、たまごスープ	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	10月9日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 燻製、おinari、さしみ	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	11月6日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 豚汁と栗ご飯	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	12月4日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 パーティー料理	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	6月13日	(金)	移動学習	自然散策	青葉湖等巡り	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	8月8日	(金)	移動学習	社会科見学	自衛隊駐屯地、蕪島、八戸港クルージング	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	11月21日	(金)	スポーツ	ヨガ	ヨガ初級体験	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 寿子		10

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
白山台	高齢者教室	12月6日	(土)	料理	手作りみそ	手作りみそ作り	13:30 — 15:30	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	12月11日	(木)	料理	手作りみそ	手作りみそ作り	13:30 — 15:30	2:00	公民館職員		10
白山台	高齢者教室	12月14日	(日)	音楽	音楽体験	ウインターコンサート&合唱体験	10:00 — 12:00	2:00	船越 真紀子 高橋 恵		10
白山台	高齢者教室	1月16日	(金)	スポーツ	ニュースポーツ	モルック体験	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	市民学校	5月15日	(木)	教養	ビジョントレーニング	数字ゲームで楽しいひととき	10:00 — 11:00	1:00	久慈 和枝		10
白山台	市民学校	7月6日	(日)	教養	病院の先生の話	医療の話	10:00 — 11:00	1:00	未定		10
白山台	市民学校	8月21日	(木)	茶道	お抹茶	お抹茶で涼をとる	10:00 — 11:00	1:00	川守田 いつみ		10
白山台	市民学校	10月2日	(木)	スポーツ	バトントワリング	バトントワリング体験	16:30 — 17:30	1:00	小笠原 祐子 小清水 倫子		10
白山台	市民学校	11月9日	(日)	教養	映画鑑賞	映画鑑賞会	12:00 — 15:00	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		10
白山台	家庭教育学級	6月14日	(土)	家庭教育	学び隊(児童館)	水族館がやってきた	10:00 — 12:00	2:00	八戸市水産科学館 マリエント		10
白山台	家庭教育学級	7月10日	(木)	家庭教育	学び隊(児童館)	児童館で学ぼう(盆踊り)	15:30 — 16:30	1:00	若柳 貴久永 若柳 竹絵津		10
白山台	家庭教育学級	9月20日	(土)	家庭教育	学び隊(児童館)	ピザ作り	10:00 — 12:00	2:00	種差少年自然の家		20
白山台	家庭教育学級	10月11日	(土)	家庭教育	学び隊(児童館)	クレープ作り	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		20
白山台	家庭教育学級	11月20日	(木)	家庭教育	学び隊(児童館)	児童館で学ぼう(お抹茶)	15:30 — 16:30	1:00	川守田 いつみ		10
白山台	家庭教育学級	12月11日	(木)	家庭教育	学び隊(児童館)	児童館で学ぼう	15:30 — 16:30	1:00	公民館職員		10
白山台	家庭教育学級	7月24日	(木)	家庭教育	学び隊(公民館)	絵を描こう	15:00 — 17:00	2:00	須川 優希		10
白山台	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	学び隊(公民館)	クッキング入門・ゼリー作り	10:00 — 12:00	2:00	橋本 美枝子		10
白山台	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	学び隊(公民館)	上生菓子	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		10
白山台	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	学び隊(公民館)	野菜でクレヨン作り	10:00 — 11:00	1:00	加来 聡伸		10
白山台	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	子どもタイピング入門	タイピングを取得する	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	子どもタイピング入門	タイピングを取得する	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	家庭教育学級	1月5日	(月)	家庭教育	子どもプログラミング入門	プログラミング体験	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	家庭教育学級	1月6日	(火)	家庭教育	子どもプログラミング入門	プログラミング体験	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	家庭教育学級	1月7日	(水)	家庭教育	子どもプログラミング入門	プログラミング体験	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7

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
白山台	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み宿題	宿題をしよう	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	家庭教育学級	7月30日	(水)	家庭教育	ニュースポーツ	子どもモルック教室	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		10
白山台	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	映画鑑賞	映画を観て感想を話す	12:00 — 15:00	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		10
白山台	家庭教育学級	12月21日	(日)	家庭教育	冬休み体験教室	味噌づくり	13:30 — 15:30	2:00	公民館職員		10
白山台	家庭教育学級	12月25日	(木)	家庭教育	冬休み体験教室	3B体操	15:00 — 17:00	2:00	杉本 留美子		10
白山台	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	冬休み体験教室	ビジョントレーニング (紙風船、迷路遊び)	10:00 — 12:00	2:00	久慈 和枝		10
白山台	市民IT講習会	6月16日	(月)	ICT	スマホの使い方初級編	スマホQ&A	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	市民IT講習会	6月17日	(火)	ICT	スマホの使い方初級編	スマホQ&A	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	市民IT講習会	7月7日	(月)	ICT	スマホの使い方中級編	スマホQ&A	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	市民IT講習会	7月8日	(火)	ICT	スマホの使い方中級編	スマホQ&A	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
白山台	市民IT講習会	11月7日	(金)	ICT	年賀状作り	来年の年賀状作り	9:30 — 12:30	3:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
南郷	公民館活動教室	5月20日	(火)	料理	料理教室	スコーンと紅茶を楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	難波 留依子		16
南郷	公民館活動教室	6月3日	(火)	手工芸	陶芸教室	手回しろくろを体験しよう	13:00 — 16:00	3:00	杉山 道子		6
南郷	公民館活動教室	6月10日	(火)	手工芸	陶芸教室	手回しろくろを体験しよう	13:00 — 16:00	3:00	杉山 道子		6
南郷	公民館活動教室	6月24日	(火)	手工芸	陶芸教室	手回しろくろを体験しよう	13:00 — 15:00	2:00	杉山 道子		6
南郷	公民館活動教室	7月8日	(火)	手工芸	一閑張り教室	一閑張りを体験しよう	9:00 — 12:00	3:00	島守 愛子		6
南郷	公民館活動教室	7月15日	(火)	手工芸	一閑張り教室	一閑張りを体験しよう	9:00 — 12:00	3:00	島守 愛子		6
南郷	公民館活動教室	7月22日	(火)	手工芸	一閑張り教室	一閑張りを体験しよう	9:00 — 12:00	3:00	島守 愛子		6
南郷	公民館活動教室	9月5日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	りんご型のペン立てを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
南郷	公民館活動教室	9月12日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	りんご型のペン立てを作しましょう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
南郷	公民館活動教室	9月18日	(木)	絵画	パウダーアート教室	きれいな色粉をつけて絵を仕上げる	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		5
南郷	公民館活動教室	10月2日	(木)	料理	料理教室	旬のつくりおき料理	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
南郷	公民館活動教室	11月10日	(月)	手工芸	布ぞうり教室	ふかふかの布ぞうり	9:00 — 12:00	3:00	朝市工房福ふく		5
南郷	公民館活動教室	11月11日	(火)	手工芸	布ぞうり教室	ふかふかの布ぞうり	9:00 — 12:00	3:00	朝市工房福ふく		5

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
南郷	公民館活動教室	11月12日	(水)	教養	終活講座	墓じまい、仏壇じまいについて	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一		15
南郷	公民館活動教室	11月26日	(水)	健康	楽笑レクダンス教室	懐メロにあわせてカラダを動かしましょう	10:00 — 12:00	2:00	大久保 幸恵		20
南郷	公民館活動教室	12月16日	(火)	料理	料理教室	発酵あんこの作り方と活用法	10:00 — 13:00	3:00	堀米 睦子		16
南郷	女性学級	5月16日	(金)	踊り(和)	新舞踊教室	歌謡曲にあわせて踊りましょう	14:00 — 16:00	2:00	若柳 貴美邦		12
南郷	女性学級	5月23日	(金)	踊り(和)	新舞踊教室	歌謡曲にあわせて踊りましょう	14:00 — 16:00	2:00	若柳 貴美邦		12
南郷	女性学級	5月30日	(金)	踊り(和)	新舞踊教室	歌謡曲にあわせて踊りましょう	14:00 — 16:00	2:00	若柳 貴美邦		12
南郷	女性学級	9月11日	(木)	伝統文化	ベンガラ染め	手ぬぐいをお花のような模様染めよう	13:30 — 15:30	2:00	渡邊 麻央		8
南郷	女性学級	9月24日	(水)	手工芸	編み物教室	かぎ針でベストを編もう	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		8
南郷	女性学級	10月1日	(水)	手工芸	編み物教室	かぎ針でベストを編もう	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		8
南郷	女性学級	10月8日	(水)	手工芸	編み物教室	かぎ針でベストを編もう	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		8
南郷	女性学級	10月22日	(水)	手工芸	編み物教室	かぎ針でベストを編もう	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		8
南郷	女性学級	1月15日	(木)	手工芸	リメイク教室	着物をほどいてミニ座布団	13:00 — 16:00	3:00	壬生 洋子		8
南郷	女性学級	1月22日	(木)	手工芸	リメイク教室	着物をほどいてミニ座布団	13:00 — 16:00	3:00	壬生 洋子		8
南郷	高齢者教室	5月28日	(水)	教養	おもしろ講話	人気コラム集「わの言いたい放題」を聞く	10:00 — 12:00	2:00	高橋 芳久		20
南郷	高齢者教室	8月24日	(日)	音楽	音楽鑑賞会	マンドリンコンサート	13:30 — 14:30	1:00	高橋 克雄		20
南郷	高齢者教室	9月25日	(木)	移動学習	移動教室	九戸城跡見学	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	二戸市	20
南郷	高齢者教室	12月9日	(火)	教養	講話	美華ちゃんのおいしい話	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華		20
南郷	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み子ども絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	スクール実 minori(同) 佐伯 知美		6
南郷	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	夏休み子ども陶芸	粘土で自由に作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	杉山 道子		7
南郷	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	夏休み子ども陶芸	粘土で自由に作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	杉山 道子		7
南郷	家庭教育学級	8月22日	(金)	家庭教育	夏休み子ども科学工作	ブルブルロボットを作ろう！	10:00 — 12:00	2:00	リトルデスク 福田 桂		6
南郷	家庭教育学級	11月2日	(日)	家庭教育	産業文化まつり 子ども工作教室	はこから何かが飛び出すよ！	10:00 — 12:00	2:00	和山 淑子		20
南郷	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	冬休み子ども バレンタイン料理教室	ココアケーキとチョコクリスピーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	追切 裕子		16
南郷	移動公民館	6月4日	(水)	自然	番屋 寄せ植え教室	春の寄せ植え	10:00 — 12:00	2:00	(株)花生植物園	南郷農村婦人の家	10

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
南郷	移動公民館	6月14日	(土)	健康	南郷婦人会 体操教室	肩こり腰痛改善ストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美	市野沢共有財産 集会所	10
南郷	移動公民館	9月2日	(火)	教養	グリーンタウン 南部弁教室	南部弁で笑い話	10:00 — 12:00	2:00	榎谷 伸夫	グリーンタウン 集会所	15
南郷	移動公民館	10月14日	(火)	料理	番屋 料理教室	ゆべし作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋	南郷農村婦人の 家	10
南郷	移動公民館	11月25日	(火)	自然	1区 寄せ植え教室	クリスマスローズで寄せ植え	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子	1区 ふれあい会館	10
南郷	移動公民館	11月25日	(火)	自然	荒谷 寄せ植え教室	クリスマスローズで寄せ植え	13:00 — 15:00	2:00	梅森 敦子	荒谷生活館	10
南郷	移動公民館	12月1日	(月)	手工芸	頃巻沢 パワーストーン教室	水晶を使ったプレスレット	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子	頃巻沢分館	8
南郷	移動公民館	12月11日	(木)	手工芸	鳩田 編み物教室	かぎ針であたたかい帽子を編もう	9:30 — 12:30	3:00	田中 美智子	鳩田農業 研修センター	10
南郷	移動公民館	12月12日	(金)	手工芸	鳩田 編み物教室	かぎ針であたたかい帽子を編もう	9:30 — 12:30	3:00	田中 美智子	鳩田農業 研修センター	10
南郷	移動公民館	1月19日	(月)	健康	中野 体操教室	イスで簡単にできる体操	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	中野分館	10
南郷	市民IT講習会	5月9日	(金)	ICT	スマホ教室	基本を学ぼう	9:30 — 12:30	3:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
南郷	市民IT講習会	12月4日	(木)	ICT	スマホ教室	LINEの使い方	13:00 — 16:00	3:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
南郷	市民IT講習会	12月5日	(金)	ICT	スマホ教室	災害時に役立つスマホ機能	13:00 — 16:00	3:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
瑞豊館	公民館活動教室	5月15日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバッグを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	柏崎 隆子		10
瑞豊館	公民館活動教室	5月22日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバッグを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	柏崎 隆子		10
瑞豊館	公民館活動教室	5月29日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバッグを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	柏崎 隆子		10
瑞豊館	公民館活動教室	6月5日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバッグを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	柏崎 隆子		10
瑞豊館	公民館活動教室	6月12日	(木)	手工芸	PPバンド教室	PPバンドでバッグを作しましょう	9:00 — 12:00	3:00	柏崎 隆子		10
瑞豊館	公民館活動教室	6月6日	(金)	自然	寄せ植え	春の寄せ植えを楽しみましょう	10:30 — 11:30	1:00	(株)花生植物園		10
瑞豊館	公民館活動教室	10月8日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで脳トレしましょう	9:00 — 12:00	3:00	音喜多 彰治		16
瑞豊館	公民館活動教室	10月15日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで脳トレしましょう	9:00 — 12:00	3:00	音喜多 彰治		16
瑞豊館	公民館活動教室	11月12日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで脳トレしましょう	9:00 — 12:00	3:00	音喜多 彰治		16
瑞豊館	公民館活動教室	11月19日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで脳トレしましょう	9:00 — 12:00	3:00	音喜多 彰治		16
瑞豊館	公民館活動教室	10月19日	(日)	音楽	八戸ウインドアンサン ブルコンサート	生演奏を楽しみましょう	14:00 — 15:00	1:00	八戸ウインドアンサンブル 須藤 博紀他3名	山本 雅人 濱谷 貴乃 天摩 祐紀	80
瑞豊館	女性学級	5月13日	(火)	その他	ビューティー講座	春のスキンケア&ヘッドマッサージ	13:30 — 15:30	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		8

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
瑞豊館	女性学級	10月14日	(火)	その他	ビューティー講座	リフトアップマッサージ	13:30 — 15:30	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		8
瑞豊館	女性学級	7月23日	(水)	手工芸	洋裁教室	チュニクを作しましょう	13:00 — 16:00	3:00	川村 則子		5
瑞豊館	女性学級	7月30日	(水)	手工芸	洋裁教室	チュニクを作しましょう	13:00 — 16:00	3:00	川村 則子		5
瑞豊館	女性学級	8月6日	(水)	手工芸	洋裁教室	チュニクを作しましょう	13:00 — 16:00	3:00	川村 則子		5
瑞豊館	女性学級	10月21日	(火)	手工芸	編み物教室	がま口ポーチを作しましょう	10:00 — 13:00	3:00	木村 まゆみ		8
瑞豊館	女性学級	10月28日	(火)	手工芸	編み物教室	がま口ポーチを作しましょう	10:00 — 13:00	3:00	木村 まゆみ		8
瑞豊館	女性学級	11月4日	(火)	手工芸	編み物教室	がま口ポーチを作しましょう	10:00 — 13:00	3:00	木村 まゆみ		8
瑞豊館	女性学級	11月25日	(火)	料理	みそ作り	美味しい手作りみそを作しましょう	13:00 — 15:00	2:00	上原子 澄子		10
瑞豊館	高齢者教室	5月9日	(金)	健康	シナプソロジー	楽しく笑いながら脳を活性化しましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	5月16日	(金)	健康	シナプソロジー	楽しく笑いながら脳を活性化しましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	7月11日	(金)	健康	シナプソロジー	楽しく笑いながら脳を活性化しましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	7月18日	(金)	健康	シナプソロジー	楽しく笑いながら脳を活性化しましょう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
瑞豊館	高齢者教室	6月13日	(金)	健康	スポーツ吹矢	スポーツ吹矢を楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		10
瑞豊館	高齢者教室	6月20日	(金)	健康	スポーツ吹矢	スポーツ吹矢を楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		10
瑞豊館	高齢者教室	10月9日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	10月23日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	11月13日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	11月27日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	12月11日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	市民学校	5月12日	(月)	料理	和菓子作り	和菓子に挑戦しましょう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		10
瑞豊館	市民学校	6月18日	(水)	健康	骨盤体操	骨盤体操で歪みをリセットしましょう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子		10
瑞豊館	市民学校	6月25日	(水)	健康	骨盤体操	骨盤体操で歪みをリセットしましょう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子		10
瑞豊館	市民学校	7月2日	(水)	健康	骨盤体操	骨盤体操で歪みをリセットしましょう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子		10
瑞豊館	市民学校	7月9日	(水)	健康	骨盤体操	骨盤体操で歪みをリセットしましょう	13:30 — 15:30	2:00	廣谷 洋子		10

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
瑞豊館	市民学校	8月25日	(月)	教養	出前講座	地球温暖化の現状について学びましょう	13:00 — 15:00	2:00	八戸市環境政策課		18
瑞豊館	市民学校	9月17日	(水)	料理	ロールケーキ作り	ロールケーキに挑戦しましょう	10:00 — 13:00	3:00	お菓子の家リーベシムラ 志村 一雄		10
瑞豊館	市民学校	9月26日	(金)	料理	料理教室	身体に良い料理	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会 豊崎地区		16
瑞豊館	市民学校	12月10日	(水)	料理	料理教室	おもてなし料理	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会 豊崎地区		16
瑞豊館	市民学校	11月10日	(月)	料理	そば打ち教室	新そばを自分で打ってみましょう	10:00 — 12:00	2:00	山の楽校 岩渕 修一		10
瑞豊館	家庭教育学級	7月29日	(火)	料理	子どもパン作り	パン作りを楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		12
瑞豊館	移動公民館	9月8日	(月)	移動学習	エコツアー	エコツアーに出かけましょう	9:00 — 15:00	6:00	八戸市環境政策課		18
瑞豊館	市民IT講習会	9月3日	(水)	ICT	スマホ教室	スマホの便利機能を学びましょう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
瑞豊館	市民IT講習会	9月4日	(木)	ICT	スマホ教室	スマホの便利機能を学びましょう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
瑞豊館	市民IT講習会	9月11日	(木)	ICT	スマホ教室	スマホの便利機能を学びましょう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6