公民館は
人と人
仲間と仲間
仕事と役割
今日と明日
をつなぐ

こうよう公民館だより



第５号
令和８年11月２日発行

八戸市立江陽公民館
八戸市江陽二丁目18－34
☎ 45－4571

【12・1月の講座案内】11／24(火)から募集開始

受付時間 8:30～17:00(土日祝除く) ☎ 45-4571

健康教室「転倒防止」
転倒防止体操



日　時:12月7日(月)10時～12時
講　師:関下　和彦 氏
定　員:20名
持ち物:ヨガマット、運動靴、汗拭きタオル、飲料水
申込期間:11月24日(火)～11月30日(月)

だし教室＆鰹節削り体験
基本のだしの取り方を学ぶ



日　時:12月11日(金)10時～12時
講　師:金山　和歌子 氏
材料費:800円
定　員:12名
持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
申込期間:11月24日(火)～12月3日(木)

体操教室
簡単エクササイズ～キックボクシング

日　時:12月16日(水)13時30分～14時30分
講　師:エスプロモ㈱　石鉢　満美子 氏
定　員:15名
持ち物:ヨガマット、運動靴、汗拭きタオル、飲料水
申込期間:11月24日(火)
～12月14日(月)



整うカラダ　＊地区優先
足・膝・足首対策～筋膜リリース



日　時:12月21日(月)10時～12時
講　師:向井　聡洋 氏
定　員:8名(江陽の方優先)
持ち物:フォームローラー(無い方には貸出あり)、
ヨガマット、汗拭きタオル、飲料水
申込期間:11月24日(火)～12月15日(火)

骨や関節に不安がある、リハビリ中の方は
状態によっては参加をお控え下さい

Live in 江陽「ゴスペル」
クリスマスコンサート【ゴスペル】



日　時:12月25日(金)10時～11時
講　師:大久保　浩子氏、竹井　和歌子氏、力石　友妃子氏
定　員:40名
持ち物:外靴入れの袋(ビニール袋など)、飲料水
＊靴の履き間違い防止のため
申込期間:11月24日(火)～12月21日(月)

世代間交流「せんべい焼き」
南部せんべいを焼いて食べてみよう



日　時:1月8日(金)10時～12時
講　師:青森県立種差少年自然の家
材料費:50円
定　員:20名(大人10名、小学生10名)
持ち物:軍手、(滑り止めがないもの)
長袖長ズボン着用＊汚れてもいい服装
申込期間:11月24日(火)～　12月25日(金)
大人だけでも、子どもだけでも、親子でも参加OK

町内会長さん、各班長さん、忙しいところ恐れ入りますが回覧よろしくお願いいたします。

体操教室
体軸＆音楽にあわせて全身運動



日　時:1月12日(火)9時30分
～11時30分
講　師:橘　舞 氏
定　員:20名
持ち物:運動靴、ヨガマット、汗拭きタオル、飲料水、
申込期間:11月24日(火)～1月8日(金)

体操教室　＊女性限定
骨盤ストレッチ～女性のお悩み対策



日　時:1月18日(月)10時～12時
講　師:廣谷　洋子 氏
定　員:20名
持ち物:ヨガマット、汗拭きタオル、飲料水
申込期間:11月24日(火)～1月13日(水)

園芸教室
クリスマスローズの寄せ植え



日　時:1月26日(火)10時～12時
講　師:梅森　敦子 氏
材料費:2,000円(ときめきスミレの予定)
定　員:10名
持ち物:エプロン
申込期間:11月24日(火)～1月19日(火)

ヘッドマッサージ教室
頭皮の血流アップで美髪＆お顔のたるみ改善



日　時:1月29日(金)10時～12時
講　師:㈱アルソアデフィ 小田桐　瑞恵 氏
定　員:10名
持ち物:顔が映るサイズの置き鏡
申込期間:11月24日(火)～1月25日(月)

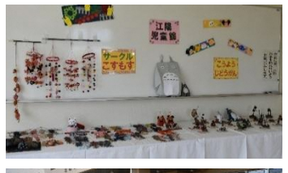
公民館まつり、芸能発表会　御礼！

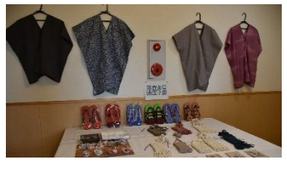
9月26日(土)公民館まつり、10月24日(土)芸能発表会を開催しました。両日とも天候に恵まれ、2日合わせて約650名の来場者で賑わいました。ご協力いただいた皆様、ご来場いただいた皆様、職員一同心より感謝申し上げます。

公民館まつり（作品展示）

江陽小学校、江陽中学校、江陽こども園、テレジア保育園、桐の葉保育園、江陽児童館、サークルこすもす、華道クラブ、裂織、フェアアイルニット、ダンボール作品、コスモス飾り、公民館講座作品







芸能発表会（出　演）

白百合ダンスクラブ、江陽ダンスクラブ、江陽カラオケクラブ、江陽3B体操クラブ、ひまわり3B体操クラブ、よさこい心花組、江陽老人クラブ踊り、地域有志(踊り、歌、ウクレレ演奏、オカリナ演奏、フラダンス)









年末年始　休館のお知らせ

12月29日(火)～1月3日(日)まで 公民館は休館です。1月4日(月)から通常通り開館いたします。