公民館は

人と人 什事と役割 今日と明日

をつなぐ



第2号 令和7年6月2日発行

八戸市立汀陽公民館

八戸市江陽二丁目18-34 **x** 45-4571

# 【講座案内】6月23日側から募集開始

楽しい



【男性向け】

見本展示中

#### 健康教室

#### スポーツ吹矢で健康づくり

日 時:7月11日 (金) 10時~12時

講 師:葛西 征三氏

定 員:15名

持ち物:運動靴、汗拭きタオル、飲料水

マウスピース(当日、100円で購入可)

申込期間:6月23日(1)~7月7日(1)

#### からだづくり教室

# 凝り固まった筋肉をほぐそう

日 時:7月16日(水) 10時~12時 

講 師:向井 聡洋氏

定 員:10名

持ち物:ヨガマット(大判バスタオルでも可)、汗拭きタオル、飲料水

申込期間:6月23日(1)~7月14日(1)

# 体にいい

### 津軽塗体験

## 津軽塗の小物作り

日 時:7月25日 10時~12時

講 師:島守 宏和氏

材料費:箸、スプーン各 3,000 円

定 員:8名

セルフケア

持ち物:エプロン、汚れてもいい服装

申込期間:6月23日(1)~7月18日(金)

## 見本展示中



※講師が仕上げをし、 1ヵ月程でお渡し

【女性向け】

#### 羊毛フェルト教室

#### シマエナガのブローチを作ろう

講 師:小向 詩子氏

材料費:800円

定 員:8名

持ち物:必要な方は眼鏡

申込期間:6月23日(1)~7月29日(火)

#### 腸もみ~おなかもココロもすっきり

日 時:8月19日 (4) 9時30分~11時30分

講 師:堀米 裕子氏

定 員:6名

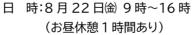
持ち物:ヨガマット(大判バスタオルでも可)、

腰まわりを締め付けないゆったりとした服装

申込期間:6月23日(1)~8月12日(火)

申込期間:6月23日(月~8月15日金)

## 布ぞうりを作ろう

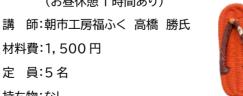


材料費:1,500円

定 員:5名

持ち物:なし

初めての方へのヨガ







見本展示中

## 現在、

日時:6月27日逾9:30~11:30 日時:6月 18 日(水)13:30~14:30

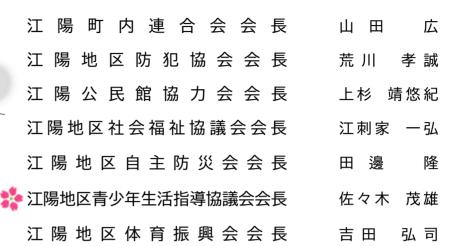
・筆文字アート教室 (3 调連続) 「

日時:6月30日(月)9:30~11:30

# 江陽地区七団体合同定時総会 終了

5月25日(日)、令和7年度汀陽地区七団体合同定時総会が開催され、各団体の議案が 承認され終了しました。

令和7年度の江陽地区諸団体の会長は、下記のとおりです。なお、役員改選により、江陽 地区青少年生活指導協議会会長に佐々木茂雄氏が選任されました。











詳細は、江陽小学校を通して配 布される、"公民館講座のお知ら せ"に掲載します。(6月下旬頃)

7月31日(木)	絵画教室	"夏休みの絵を描こう"
8月7日(木)	工作教室	"スノードーム作り"
8月21日(休)	絵画教室	"夏休みの絵を描こう"

# 『奉什御礼

華道クラブさん、 ● 季節の花を、

いつも素敵に 生けていただき、

ありがとうございます



#### 次号は8月4日(月)発行予定 【主な内容】

#### ・9 月、10 月の講座紹介

9月 2日例リンパケア

10月6日(月)ロコモ予防

5日 金落語の鑑賞会(DVD)

10 日金南部昔ばなし

10 日/水体軸体操

16 日火ゆるゆるストレッチ

19 日金着物をバッグにリメイク

15 日外動ける体づくり 17日金Live Music

【世界の名曲】 22日冰体軸体操

29 日冰動ける体づくり

・公民館まつり:10月 25 日生 展示作品募集

> オリジナル手作り品などの 販売者募集

·芸能発表会 :11月 15 日生 出演者募集

町内会長さん、各班長さん、お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。