

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

こよう 公民館だより

第3号
令和7年8月4日発行
八戸市立江陽公民館
八戸市江陽二丁目18-34
☎ 45-4571

9月 10月 講座案内 8/18(月)から募集開始

おなかもココロもすっきり

【女性限定】

リンパケア

日 時：9月2日(火) 9時30分～11時30分
講 師：堀米 裕子 氏
マッサージオイル代：500円
定 員：6名
持ち物：ヨガマットとバスタオル、飲料水、
ひざ上までまくれる締め付けない
ゆとりのある服装
申込期間：8月18日(月)～8月26日(火)



おなかもココロもすっきり

【女性限定】

ゆるゆるストレッチ

日 時：9月16日(火) 9時30分～11時30分
講 師：堀米 裕子 氏
マッサージオイル代：500円
定 員：6名
持ち物：ヨガマットとバスタオル、飲料水、
締め付けないゆとりのある服装
申込期間：8月18日(月)～9月9日(火)



体操教室

体軸～体のバランスを整えよう

日 時： 9月10日(水) } 13時30分～14時30分
10月22日(水)
講 師：橘 舞 氏
定 員：各回20名
持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、飲料水
申込期間：8月18日(月)～開催日の2日前



鑑賞会

名人の落語を聴こう～DVDによる鑑賞会

日 時：9月5日(金) 10時～12時
講 師：公民館館長
定 員：20名
持ち物：飲料水
申込期間：8月18日(月)～9月3日(水)



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

日 時：9月19日(金) 9時～12時
講 師：関下 千佳子 氏
材料費：1,800円
定 員：8名
持ち物：着物のハギレ(横23cm×縦35cm)1枚
申込期間：8月18日(月)～9月12日(金)



クラッチバッグです
(持ち手はありません)

*申込み時、マチ部分の色を選択(黒または白)

見本展示中

お申し込みは、電話または窓口で
承ります。ご不明な点は、お気軽
にお問合せください。

江陽公民館

Tel 45-4571

(平日 8:30～17:00)



健康教室

筋肉を鍛えてロコモ予防

日 時：10月6日(月) 10時～12時
講 師：関下 和彦 氏
定 員：20名
持ち物：運動靴、汗拭きタオル、飲料水、
ヨガマット、動きやすい服装
申込期間：8月18日(月)～9月29日(月)



Live in 江陽

トークライブ【南部昔ばなし】

日 時：10月10日(金) 10時～12時
講 師：梶谷 伸夫 氏
定 員：40名
持ち物：飲料水
申込期間：8月18日(月)～10月8日(水)



からだづくり教室

筋膜リリース～動ける体づくり

日 時：10月15日、29日(水) 10時～12時
講 師：向井 聡洋 氏
定 員：10名(2回参加できる方)
怪我(炎症)や骨に異常のある方はご遠慮ください
持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、飲料水
申込期間：8月18日(月)～10月10日(金)



Live in 江陽

Live Music【世界の名曲】

日 時：10月17日(金) 10時～12時
講 師：ハルモニア 杉本 孝幸 氏(サクソなど)
杉本 洋子 氏(ピアノ)
定 員：40名 持ち物：飲料水
申込期間：8月18日(月)～10月10日(金)



江陽公民館まつり、芸能発表会 開催につき

「展示作品、フリーマーケット出店者」「ステージ出演者」大募集！



10月25日(土)公民館まつり

★「展示作品」募集

絵画、書、手芸、園芸、盆栽、工芸など様々な
作品を募集します。



★「フリーマーケット出店者(食品以外)」募集

手作り品(食品以外)、自宅に眠っている衣類(子ども服な
ど)、バッグ、アクセサリ、本、ぬいぐるみ、おもちゃ、未使
用の食器類やタオル類など。
ご自身で販売、管理していた
だけの方を募集します。



ご希望の方は、9月30日(火) までに公民館へご連絡ください。(受付時間：平日 8:30～17:00) Tel 45-4571



11月15日(土)芸能発表会

★「ステージ出演者」募集

ステージで一芸を披露していただける方を
募集します。
(ダンス、楽器、歌、マジックなどジャンル不問)



八戸市食生活改善推進員協議会主催

料理教室～生活習慣病予防の献立メニュー

日 時：10月31日(金)
10時～13時
場 所：江陽公民館
会 費：500円
定 員：先着16名
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
締切：10月24日(金)

メニュー(4品)

・揚げない油淋鶏
・切り干し大根と水菜のサラダ
・きのこのミルクスープ
・きなこプリン

備えよう！

江陽地区と小中野(北部)地区

八戸市総合防災訓練実施

日 時：9月27日(土) 8時～12時(予定)

八戸市主催の大規模防災訓練です。避難訓練の後に
防災訓練の見学ができます。

・給水、炊き出し訓練
・トイレカーの設置
・ドクターカー、ドローン展示 など

詳しくは、広報はちのへ9月号(8月20日発行)、八戸
市ホームページに掲載予定です。

