公民館は

人と人 仲間と仲間 什事と役割 今日と明日 をつなぐ



第4号 令和7年10月6日発行

八戸市立江陽公民館 八戸市江陽二丁目18-34 **x** 45-4571

【11月・12月の講座案内】

・・・・・・・・10 月 20 日 (月)から受付開始・

パーソナルカラー教室

自分に合う色を見つけよう

日 時:11月6日休 10時~12時

講 師:浅川 ふさこ氏

資料代:500円

定 員:10名

カラーアドバイスあり (1人、5分程度) 持ち物:筆記用具

申込期間:10月20日(1)~11月4日(火)

リース作り教室

ビオラのリースを作ろう

日 時:11月14日 (金) 10時~12時

講 師:梅森 敦子氏

定 員:10名

材料費:2000円

持ち物:エプロン

申込期間:10月20日(1)~11月7日(金)

パソコン教室

WORD の基礎を学ぶ/画像の編集

日 時:11月19日(水)、20日(水)、21日(金)【3日間】 9時45分~11時45分

講 師:山道 光子氏

定 員:7名

持ち物:筆記用具、USB メモリー

申込期間:10月20日(月)~11月12日(水)

体操教室

体軸~体のバランスを整えよう

日 時:①11月26日(水) 13時30分~14時30分 ②12月17日(水)

講師:橘舞氏

定 員:各回 20 名

持ち物:ヨガマット、飲料水、汗拭きタオル

申込期間:10月20日(月)~開催日前日

パン作り教室

パン作りを楽しもう

日 時:11月28日 9時~12時

講 師:管野 泰明氏

材料費:1200円

定 員:12名

持ち物:エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込期間:10月20日(1)~11月21日(金)

健康教室

転倒防止体操

日 時:12月1日(月) 10時~12時

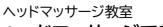
師:関下 和彦氏

定 員:20名

持ち物:ヨガマット、運動靴、飲料水

汗拭きタオル

申込期間:10月20日(1)~11月28日(金)



ヘッドマッサージで美髪

&お顔のたるみ改善

日 時:12月8日(月) 10時~12時

講 師:小田桐 瑞恵氏(アルソアデフィ)

定 員:10名

Live In 江陽

定 員:40名

講 師:Lotta Voices

持ち物:水分補給用の飲み物

持ち物:顔が映るサイズの置き鏡

申込期間:10月20日(月)~12月4日(木)

日 時:12月19日 10時~11時

申込期間:10月20日(1)~12月17日(水)

クリスマスコンサート「ゴスペル」

(大久保 浩子氏、竹井 和歌子氏、力石 友紀子氏)



クラフトバンド教室

しめ飾り作り

日 時:12月16日(火9時30分~11時30分

講 師:和嶋 和家子氏

材料費:1300円

定 員:10名

持ち物:なし (汚れてもいい服装で)

申込期間:10月20日(月)~12月9日(火)



※見本展示中

フラワーアレンジメント教室

お正月花

日 時:12月26日 10時~12時

講 師:山田 英輔氏(milcah)

材料費:3500円

定 員:10名

持ち物:花切りばさみ、持ち帰り用袋

申込期間:10月20日(月)~12月19日(金)



八戸市総合防災訓練 実施

防災対策の強化、地域住民の防災意識の高揚を図る目的で毎年実施されている八戸市総合防災訓練が、今 年は江陽・小中野北部地区対象で9月27日出に行われました。大規模地震・大津波の発生を想定し、地域 住民や小・中学校の生徒等大勢が参加しました。自衛隊や協力団体による「瓦礫等からの救助・救出訓練」、 市内医療機関等による「多数傷病者への対応訓練」、東消防署による「高層階からの救助・救出訓練」、電気・ ガス・水道事業者による「ライフライン復旧訓練」、自衛隊等による「特殊車両の展示」、ドクターへリによ る「重傷者の緊急搬送訓練」、「防災戦士ダッシュ119による防災教育」、「防災備蓄品の組み立てや展示」、 「地震体験車・煙体験ハウスによる体験訓練」及び「炊き出し訓練」などが行われました。



地震体験車・煙体験ハウス





救護所



炊き出し



特殊車両の展示



【メニュー】

・クロワッサン

・ツナフランス

・マロンパン

・くるみパン