

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4号
令和8年9月7日発行

八戸市立江陽公民館
八戸市江陽二丁目 18-34
☎ 45-4571

【10・11月の講座案内】9/18(金)から募集開始

健康教室「ロコモ予防」 筋肉を鍛えてロコモ予防

日 時:10月5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:9月18日(金)~10月1日(木)



羊毛フェルト教室 来年の干支~ふわふわ羊

見本展示中

日 時:10月14日(水)9時~12時
講 師:小向 詩子 氏
材料費:1,000円
定 員:10名
持ち物:必要な方は眼鏡
申込期間:9月18日(金)
~10月7日(水)



ヨガ教室 ヨガで心も体もリセット

日 時:10月16日(金)9時30分~11時30分
講 師:吉田 加奈子 氏
定 員:20名
持ち物:ヨガマット、フェイスタオル、
飲料水
申込期間:9月18日(金)
~10月13日(火)



羊毛フェルト教室 お正月飾り~もこもこ鏡餅

見本展示中

日 時:10月21日(水)9時~12時
講 師:小向 詩子 氏
材料費:1,000円
定 員:10名
持ち物:必要な方は眼鏡
申込期間:9月18日(金)
~10月14日(水)



整うカラダ 腰痛・猫背予防~筋膜リリース

日 時:10月26日(月)10時~12時
講 師:向井 聡洋 氏
定 員:8名
持ち物:フォームローラー(ない方には貸し出しあり)、
ヨガマット、汗拭きタオル、飲料水
申込期間:9月18日(金)~10月22日(木)



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

パソコン教室 全3回参加できる方

Wordの基礎を学ぶ

日 時:11月4日(水)、5日(木)
9時45分~11時45分

年賀状作りに挑戦

日 時:11月6日(金)
9時45分~11時45分



講 師:山道 光子 氏
定 員:7名
持ち物:USBメモリー、
筆記用具
申込期間:9月18日(金)
~10月28日(水)

世代間交流「スポーツウエルネス吹矢」 スポーツウエルネス吹矢を楽しもう

日 時:11月9日(月)10時~12時
講 師:葛西 征三 氏
定 員:8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:9月18日(金)~11月2日(月)
*世代間交流(小学生と一緒にいきます)



クラフトバンド教室 クリスマスリース~サンタ&トナカイ付き

日 時:11月20日、27日(金)10時~12時
講 師:和嶋 和歌子 氏
材料費:1,000円
定 員:12名
持ち物:ハサミ、お持ち帰り用袋
申込期間:9月18日(金)
~11月13日(金)
*10月初め見本展示予定



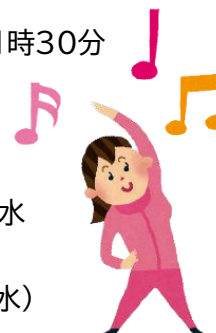
Live in 江陽 Live Music【世界の名曲】

日 時:11月13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:9月18日(金)
~11月6日(金)



体操教室 体軸&音楽にあわせて全身運動

日 時:11月30日(月)
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、
フェイスタオル、飲料水
申込期間:9月18日(金)
~11月25日(水)



芸能発表会

10月24日(土)
12時30分~15時

引き続き「ステージ出演者」を追加で募集しています
(ダンス、楽器演奏、歌、マジックなどジャンル不問)
出演時間10分程度
ご希望の方は **10月9日(金)** までに江陽公民館へご連絡ください。
(受付時間:平日 8:30~17:00)TEL45-4571

9月26日(土)公民館まつり開催に伴い、9月24日(木)と25日(金)は準備のため公民館は使用できません。

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30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、筆記用具、マスク
締 切:10月23日(金)
申込・問合せ先:080-5550-2933

メニュー(4品)

- ・豆腐ステーキ肉野菜あんかけ
- ・マヨじゃないポテトサラダ
- ・きのこめかぶのスープ
- ・りんごとレモンの砂糖まがし

(食生活改善推進員 河原木)

江陽 夏まつり



8月23日(日)、江陽緑地にて江陽町内連
合会主催の『江陽夏まつり』が行われました。
創作太鼓「響」の演奏、虎舞をオープニングと
し、熊谷市長の挨拶、ニュースポーツゲームや
各町内会の夜店、盆踊りと盛り上がりを見せ
ました。子ども達や町内の皆さん、地域に住
んでいる外国人の方々など、たくさんの人が
集う賑やかな夏祭りとなりました。