

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メ モ	募集人数
1	江陽	公民館活動教室	4月14日	(月)	文芸	俳句教室	春の公園で俳句を詠んでみよう	13:00 — 16:00	3:00	吉田 千嘉子		8
2	江陽	公民館活動教室	5月16日	(金)	手工芸	刺しゅう教室	がま口小銭入れ作り	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		8
3	江陽	公民館活動教室	5月23日	(金)	手工芸	刺しゅう教室	がま口小銭入れ作り	9:00 — 12:00	3:00	寺井 嘉子		8
4	江陽	公民館活動教室	6月30日	(月)	習字	筆文字アート教室	文字をアートのように描いてみよう	9:30 — 11:30	2:00	番沢 孝子		10
5	江陽	公民館活動教室	7月7日	(月)	習字	筆文字アート教室	文字をアートのように描いてみよう	9:30 — 11:30	2:00	番沢 孝子		10
6	江陽	公民館活動教室	7月14日	(月)	習字	筆文字アート教室	文字をアートのように描いてみよう	9:30 — 11:30	2:00	番沢 孝子		10
7	江陽	公民館活動教室	7月25日	(金)	伝統文化	津軽塗体験	津軽塗の小物作り	10:00 — 12:00	2:00	島守 宏和		8
8	江陽	公民館活動教室	8月6日	(水)	手工芸	羊毛フェルト教室	シマエナガのブローチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小向 詩子		8
9	江陽	公民館活動教室	9月19日	(金)	手工芸	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	9:00 — 12:00	3:00	関下 千佳子		8
10	江陽	公民館活動教室	11月6日	(木)	その他	パーソナルカラー教室	自分に合う色を見つけよう	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさこ		10
11	江陽	公民館活動教室	11月28日	(金)	料理	パン作り教室	パン作りを楽しもう	9:00 — 12:00	3:00	菅野 泰明		12
12	江陽	公民館活動教室	12月8日	(月)	健康	ヘッドマッサージ教室	ヘッドマッサージで 美髪＆お顔のたるみ改善	10:00 — 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		10

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メ 王	募集人数
1	江陽	女性学級	6月27日	(金)	健康	ヨガ教室	初めての方へのヨガ	9:30 — 11:30	2:00	吉田 加奈子		15
2	江陽	女性学級	6月3日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		10
3	江陽	女性学級	6月10日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		10
4	江陽	女性学級	6月17日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		10
5	江陽	女性学級	6月24日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		10
6	江陽	女性学級	7月1日	(火)	手工芸	クラフトバンド教室	マルシェバッグを作ろう【クラフトバンド】	9:00 — 11:00	2:00	和嶋 和家子		10
7	江陽	女性学級	8月19日	(火)	健康	セルフケア	腸もみ ～おなかもココロもすっきり	9:30 — 11:30	2:00	堀米 裕子	女性限定	6
8	江陽	女性学級	9月2日	(火)	健康	セルフケア	リンパケア ～おなかもココロもすっきり	9:30 — 11:30	2:00	堀米 裕子	女性限定	6
9	江陽	女性学級	9月16日	(火)	健康	セルフケア	ゆるゆるストレッチ ～おなかもココロもすっきり	9:30 — 11:30	2:00	堀米 裕子	女性限定	6
10	江陽	女性学級	1月19日	(月)	健康	体操教室	骨盤ストレッチ～女性のお悩み対策	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
11	江陽	女性学級	2月9日	(月)	健康	体操教室	骨盤ストレッチ～女性のお悩み対策	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
12	江陽	女性学級	2月16日	(月)	健康	体操教室	骨盤ストレッチ～女性のお悩み対策	10:00 — 12:00	2:00	廣谷 洋子	女性限定	20
13	江陽	女性学級	1月23日	(金)	料理	和菓子作り	花びら餅と上生菓子	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処丸美屋		12

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メ 王	募集人数
1	江陽	高齢者教室	4月21日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
2	江陽	高齢者教室	5月12日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
3	江陽	高齢者教室	6月2日	(月)	健康	健康教室 「チェアエクササイズ」	イスに座って手足を動かそう	10:00 — 11:00	1:00	廣谷 洋子		15
4	江陽	高齢者教室	7月11日	(金)	健康	健康教室 「スポーツ吹矢」	スポーツ吹矢で健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	葛西 征三		15
5	江陽	高齢者教室	9月5日	(金)	伝統文化	鑑賞会	名人の落語を聴こう(DVD)	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長		20
6	江陽	高齢者教室	10月6日	(月)	健康	健康教室 「口コモ予防」	筋肉を鍛えて口コモ予防	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
7	江陽	高齢者教室	10月10日	(金)	教養	Live in 江陽 「南部弁講座」	トークライブ 【南部昔ばなし】	10:00 — 12:00	2:00	柾谷 伸夫		40
8	江陽	高齢者教室	10月17日	(金)	音楽	Live in 江陽 「ハルモニア」	Live Music 【世界の名曲】	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		40
9	江陽	高齢者教室	12月1日	(月)	健康	健康教室 「転倒防止」	転倒防止体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
10	江陽	高齢者教室	12月19日	(金)	音楽	Live in 江陽 「ゴスペル」	クリスマスコンサート 【ゴスペル】	10:00 — 11:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子 他3名	竹井 和歌子 力石 友紀子 橋本 勝朗	40

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メ 王	募集人数
1	江陽	市民学校	4月30日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
2	江陽	市民学校	5月21日	(水)	健康	体操教室	体軸～音楽に合わせて体を動かそう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
3	江陽	市民学校	6月18日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
4	江陽	市民学校	9月10日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
5	江陽	市民学校	10月22日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
6	江陽	市民学校	11月26日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
7	江陽	市民学校	12月17日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
8	江陽	市民学校	1月9日	(金)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		20
9	江陽	市民学校	7月16日	(水)	健康	からだづくり教室	凝り固まった筋肉をほぐそう (男性向け)	10:00 — 12:00	2:00	向井 聰洋		8
10	江陽	市民学校	8月20日	(水)	健康	からだづくり教室	凝り固まった筋肉をほぐそう (男性向け)	10:00 — 12:00	2:00	向井 聰洋		8
11	江陽	市民学校	10月15日	(水)	健康	からだづくり教室	筋膜リリース～動ける体づくり	10:00 — 12:00	2:00	向井 聰洋		8
12	江陽	市民学校	10月29日	(水)	健康	からだづくり教室	筋膜リリース～動ける体づくり	10:00 — 12:00	2:00	向井 聰洋		8
13	江陽	市民学校	8月22日	(金)	手工芸	布ぞうり作り	布ぞうりを作ろう	9:00 — 16:00	7:00	朝市工房福ふく 休憩1H含む		5
14	江陽	市民学校	11月14日	(金)	手工芸	リース作り	ビオラのリースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子		10
15	江陽	市民学校	12月16日	(火)	手工芸	しめ飾り作り	しめ飾りを作ろう【クラフトバンド】	9:30 — 11:30	2:00	和嶋 和家子		10

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メ 犣	募集人数
16	江陽	市民学校	12月26日	(金)	自然	フラワーアレンジメント	お正月花	10:00 — 12:00	2:00	山田 英輔		10
17	江陽	市民学校	1月14日	(水)	料理	味噌づくり	玄米麹味噌づくり	10:00 — 12:00	2:00	住澤 香苗		12
18	江陽	市民学校	1月27日	(火)	自然	園芸教室	クリスマスローズの寄せ植え	10:00 — 12:00	2:00	梅森 敦子		10

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メ 王	募集人数
1	江陽	家庭教育学級	8月18日	(月)	家庭教育	子ども絵画教室	夏休みの絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
2	江陽	家庭教育学級	8月21日	(木)	家庭教育	子ども絵画教室	夏休みの絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
3	江陽	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	子ども工作教室	スノードーム作り	13:30 — 15:30	2:00	長塚 佳子		12
4	江陽	家庭教育学級	11月10日	(月)	家庭教育	子ども和菓子作り教室	生どら焼きを作つてみよう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子凧丸美屋		12
5	江陽	家庭教育学級	12月25日	(木)	家庭教育	子どもパン作り教室	パン作りに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	菅野 泰明		12

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習時間	講師	メ 王	募集人数
1	江陽	市民IT講習会	11月19日	(水)	ICT	パソコン教室	Wordの基礎を学ぶ	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
2	江陽	市民IT講習会	11月20日	(木)	ICT	パソコン教室	Wordの基礎を学ぶ	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
3	江陽	市民IT講習会	11月21日	(金)	ICT	パソコン教室	画像の編集	9:45 — 11:45	2:00	山道 光子		7
4	江陽	市民IT講習会	2月4日	(水)	ICT	スマホ教室	基本操作	13:00 — 15:00	2:00	みらいクリエイド 森 淑乃		12