

# 令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

鯉公民館

TEL 33-1942

学習の目標： 地域住民の生涯学習の一助とするとともに、地域社会の連帯感を助長する

月日 曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
5月20日 (月)	スクラッチアート教室	スクラッチアートに挑戦してみよう！	10:00 ~ 12:00	2	武部 真紀子	10	会議室		習字
6月6日 (木)	シーグラス教室	シーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	笹本 恵里	10	会議室		手工芸
7月24日 (水)	文字アート教室	文字などをアートのように楽しもう！	10:00 ~ 12:00	2	番沢 孝子	10	会議室		習字
7月31日 (水)		文字などをアートのように楽しもう！	10:00 ~ 12:00	2	番沢 孝子	10	会議室		習字
10月9日 (水)	腸活教室	自分でできる腸マッサージで免疫力UP！	10:00 ~ 12:00	2	堀米 裕子	10	和室(大)		健康
10月16日 (水)		自分でできる腸マッサージで免疫力UP！	10:00 ~ 12:00	2	堀米 裕子	10	和室(大)		健康
10月21日 (月)	マジックショー	プロのマジックを楽しもう！	10:00 ~ 12:00	2	白幡 研二	20	ホール	家庭教育学級と共催	その他
10月30日 (水)	リフレッシュ教室	体の歪みを直して健康に！	10:00 ~ 12:00	2	武部 貴子	10	和室(大)		健康
11月6日 (水)	パン作り教室	生地からのパン作りに挑戦！	9:30 ~ 12:30	3	管野 泰明	10	調理室		料理
11月15日 (金)	健康ストレッチ教室	ストレッチとリンパマッサージで血流UP！	10:00 ~ 12:00	2	山本 直子	10	ホール		健康
11月29日 (金)		ストレッチとリンパマッサージで血流UP！	10:00 ~ 12:00	2	山本 直子	10	ホール		健康
				~					
				~					
				~					
				~					
計	8	11回		23.0H		120人			

# 令和6年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

鯨公民館

TEL 33-1942

学習の目標： 女性が豊かな人間性を培うとともに、自主的かつ積極的に今日的課題に立ち向かう態度を育成する

月 日 曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
5月28日 (火)	ネクタイリメイク教室	ネクタイが素敵な〇〇に変身!	9:30 ~ 12:30	3	緑川 智子	10	会議室		手工芸
6月4日 (火)		ネクタイが素敵な〇〇に変身!	9:30 ~ 12:30	3	緑川 智子	10	会議室		手工芸
6月11日 (火)		ネクタイが素敵な〇〇に変身!	9:30 ~ 12:30	3	緑川 智子	10	会議室		手工芸
6月14日 (金)	ヨガ教室	ヨガで身体をほぐそう!	13:30 ~ 15:30	2	中村 佳世子	10	和室(大)		健康
12月11日 (水)		ヨガで身体をほぐそう!	13:30 ~ 15:30	2	中村 佳世子	10	和室(大)		健康
6月17日 (月)	菱刺し教室	ティッシュボックスカバーを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	山田 友子	10	会議室		伝統文化
6月24日 (月)		ティッシュボックスカバーを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	山田 友子	10	会議室		伝統文化
6月18日 (火)	背骨ストレッチ体操&ズンバ ゴールド(ダンスエクササイズ)	ストレッチをした後、楽しい音楽で体を動かして運動不足を解消しよう	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	10	ホール		健康
9月3日 (火)		ストレッチをした後、楽しい音楽で体を動かして運動不足を解消しよう	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	10	ホール		健康
7月3日 (水)	着物リメイク教室	着物をリメイクしてみよう!	9:30 ~ 12:30	3	(有)藤井和裁	10	会議室		手工芸
7月10日 (水)		着物をリメイクしてみよう!	9:30 ~ 12:30	3	(有)藤井和裁	10	会議室		手工芸
12月26日 (木)	フラワーアレンジメント	お正月のお花をステキに飾ろう!	10:00 ~ 12:00	2	柴垣 恵 笹本 恵里	15	調理室		生け花
			~						
			~						
			~						
			~						
計	6	12回		29.0H		125人			

# 令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

鮫公民館

TEL 33-1942

学習の目標： 高齢者が生きがいを持って、積極的な社会参加ができるような学習機会の提供

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
5月16日	(木)	浜通り・講話	湊ぶらり旅	10:00 ~ 12:00	2	五戸 雅春	20	湊公民館	白銀公民館・湊公民館と共催	教養
5月30日	(木)	講演	南部イタコの系譜と最後のイタコ	10:00 ~ 12:00	2	江刺家 均	20	ホール		教養
6月6日	(木)	体操	ロコモ予防体操	10:00 ~ 12:00	2	関下 和彦	20	ホール		健康
6月20日	(木)	浜通り・落語鑑賞会	大地 球 落語会	10:00 ~ 12:00	2	大地 球	20	ホール	白銀公民館・湊公民館と共催	伝統文化
7月4日	(木)	講演	私と父・嶋脇 寅次郎	10:00 ~ 12:00	2	嶋脇 郁夫	20	ホール		教養
7月18日	(木)	浜通り・コンサート	音楽で巡る世界一周	10:00 ~ 12:00	2	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	20	白銀公民館	白銀公民館・湊公民館と共催	音楽
9月5日	(木)	ニュースポーツ	ディスゲッターナインとボーンボーリングを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	八戸市 スポーツ推進員	20	ホール		スポーツ
9月26日	(木)	カルトナーージュ教室	メガネ置きを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	秋村 友光子	20	ホール		手工芸
10月24日	(木)	体操	楽しく貯筋体操	10:00 ~ 12:00	2	小西池 郁子	20	ホール		健康
11月14日	(木)	ゴスペル	ゴスペルコンサート&一年を振り返る会	10:00 ~ 12:00	2	Lotta Voices 大久保 浩子他3名	20	ホール	竹井 和歌子・橋本 勝朗・ 力石 友紀子	音楽
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		10	10回		20.0H		200人			

# 令和6年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

鯨公民館

TEL 33-1942

学習の目標： 教養・生活技術・趣味等、生涯学習の一助として優れた知性と豊かな人間性の高揚を図る

月日 曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
6月12日 (水)	刺繍教室	フレーム刺繍を作ろう	9:30 ~ 12:30	3	寺井 嘉子	6	会議室		手工芸
7月8日 (月)	種差ウォーク	野草観察しながら歩こう	10:00 ~ 12:00	2	戸川 拓馬	10	葦毛崎		移動教室
9月13日 (金)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
9月20日 (金)		八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
9月27日 (金)		八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
10月11日 (金)		八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
10月18日 (金)		八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
9月30日 (月)	インクアート教室	アルコールインクで素敵なアートを描こう	13:00 ~ 15:00	2	浅川 ふさ子	8	会議室		絵画
10月29日 (火)	頭皮マッサージ教室	頭皮マッサージでお顔のリフトアップ	10:00 ~ 12:00	2	田山 純子	10	会議室		健康
11月1日 (金)	フィットネス養生気功	呼吸に合わせてゆっくり運動しよう	10:00 ~ 12:00	2	中村 真由美	20	ホール		健康
11月8日 (金)		呼吸に合わせてゆっくり運動しよう	10:00 ~ 12:00	2	中村 真由美	20	ホール		健康
12月10日 (火)	水引のしめ飾り	しめ飾りを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	長塚 佳子	8	会議室		手工芸
			~						
			~						
			~						
			~						
計	7	12回		25.0H		182人			

# 令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

鯨公民館

TEL 33-1942

学習の目標： 子どもが本来持っている生きる力を培うために家庭の教育力の充実を支援する

月 日 曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
5月20日(月)	ドローン教室	ドローンを飛ばしてみよう	13:00 ~ 15:00	2	岡本 信也	15	ホール		家庭教育
7月29日(月)	子ども工作教室	スノードームを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	緑川 智子	10	調理室		家庭教育
7月30日(火)	ニュースポーツ	モルックをやってみよう	10:00 ~ 12:00	2	大塚 利美	15	ホール		家庭教育
1月10日(金)		モルックをやってみよう	10:00 ~ 12:00	2	大塚 利美	15	ホール		家庭教育
8月5日(月)	習字教室	夏休みの習字の課題をやろう	10:00 ~ 12:00	2	高橋 サチ子	10	会議室		家庭教育
8月7日(水)	子どもシナプソロジー	頭を使って楽しく体を動かそう	10:00 ~ 11:00	1	高山 清美	15	ホール		家庭教育
12月26日(木)		頭を使って楽しく体を動かそう	13:30 ~ 14:30	1	高山 清美	15	ホール		家庭教育
9月30日(月)	トレース画教室	トレース画法でリアルな絵を描こう	10:00 ~ 12:00	2	小林 美一	10	会議室		家庭教育
10月21日(月)	マジックショー	プロのマジックを楽しもう!	10:00 ~ 12:00	2	白幡 研二	20	ホール	公民館活動教室と共催	家庭教育
12月24日(火)	バルーン教室	バルーンでクリスマスツリーを作ろう	13:00 ~ 15:00	2	大村 美栄子	10	ホール		家庭教育
1月6日(月)	子どもパソコン教室	タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		家庭教育
1月7日(火)		タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		家庭教育
1月8日(水)		タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		家庭教育
			~						
			~						
			~						
計	9	13回		24.0H		165人			

# 令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

鯨公民館

TEL 33-1942

学習の目標： 初級のIT講習教室を開設し、地域住民の生涯学習の一助と地域社会の連帯感を助長する

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
5月23日	(木)	パソコン教室①	ワード基本講座 緊急連絡先カードを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
5月24日	(金)		ワード基本講座 緊急連絡先カードを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
7月16日	(火)	スマホ教室 基本編	基本を学んでスマホを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	6	会議室		ICT
7月17日	(水)		基本を学んでスマホを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	6	会議室		ICT
10月31日	(木)	スマホ教室 活用編	スマホでスケジュール管理をしよう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	6	会議室		ICT
11月1日	(金)		スマホでスケジュール管理をしよう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	6	会議室		ICT
11月27日	(水)	パソコン教室②	ワード 年賀状を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
11月28日	(木)		ワード 年賀状を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
11月29日	(金)		ワード 年賀状を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		4	9回		18.0H		74人			