

令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (2-1)

下長公民館

TEL 28-8863

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9日	(木)	下長の歴史再発見	下長の今昔	10:00 ~ 12:00	2	地域の底カプロジェクトメンバー	50	ホール		教養
5月14日	(火)	菱刺し教室 I	ポケットティッシュ入れを作ろう(初心者)	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	6	講義室		伝統文化
5月21日	(火)		ポケットティッシュ入れを作ろう(初心者)	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	6	講義室		伝統文化
5月28日	(火)		ポケットティッシュ入れを作ろう(初心者)	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	6	講義室		伝統文化
5月29日	(水)	陶芸教室	八戸焼きを体験してみよう	10:00 ~ 12:00	2	渡邊 真樹	12	講義室		手工芸
6月20日	(木)	ウクレレ教室	ウクレレを弾いてみませんか	13:30 ~ 14:30	1	竹井 正行	6	講義室		音楽
6月27日	(木)		ウクレレを弾いてみませんか	13:30 ~ 14:30	1	竹井 正行	6	講義室		音楽
7月4日	(木)		ウクレレを弾いてみませんか	13:30 ~ 14:30	1	竹井 正行	6	講義室		音楽
7月11日	(木)		ウクレレを弾いてみませんか	13:30 ~ 14:30	1	竹井 正行	6	講義室		音楽
7月18日	(木)		ウクレレを弾いてみませんか	13:30 ~ 14:30	1	竹井 正行	6	講義室		音楽
7月25日	(木)		ウクレレを弾いてみませんか	13:30 ~ 14:30	1	竹井 正行	6	講義室		音楽
8月1日	(木)		ウクレレを弾いてみませんか	13:30 ~ 14:30	1	竹井 正行	6	講義室		音楽
8月8日	(木)		ウクレレを弾いてみませんか	13:30 ~ 14:30	1	竹井 正行	6	講義室		音楽
8月19日	(月)	菱刺し教室 II	小さなマチ付きバックを作ろう (経験者)	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	6	講義室		伝統文化
8月26日	(月)		小さなマチ付きバックを作ろう (経験者)	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	6	講義室		伝統文化
9月2日	(月)		小さなマチ付きバックを作ろう (経験者)	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	6	講義室		伝統文化
計		5	16回		24.0H		146人			

令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (2-2)

下長公民館
TEL 28-8863

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
9月9日	(月)		小さなマチ付きバックを作ろう (経験者)	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	6	講義室		伝統文化
9月11日	(水)	歴史教室	八戸藩最後の藩主 南部信順の書状発見	13:30 ~ 15:30	2	三浦 忠司	15	講義室		教養
9月18日	(水)		野村軍記の新田開発	13:30 ~ 15:30	2	三浦 忠司	15	講義室		教養
9月26日	(木)	フラワーアレンジメント	豊かな秋を表現してみよう	10:00 ~ 11:00	1	西村 かず子	8	講義室		生け花
12月26日	(木)		お正月の花を華やかに	10:00 ~ 11:00	1	西村 かず子	8	講義室		生け花
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
小計		2	5回		8.0H		52人			
合計		7	21回		32.0H		198人			

令和6年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

下長公民館

TEL 28-8863

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
6月13日	(木)	料理教室	とりムネ肉を使って作りおき料理	10:00 ~ 13:00	3	追切 裕子	12	講義室 調理室		料理
9月24日	(火)		信州おやき作り	10:00 ~ 12:00	2	奥山 綾乃	12	講義室 調理室		料理
11月7日	(木)		なんちゃって韓国料理	10:00 ~ 13:00	3	追切 裕子	12	講義室 調理室		料理
8月27日	(火)	PPバンド教室	小さめのカゴバックを作ってみよう	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房 福ふく 高橋 悦子	8	講義室		手工芸
9月3日	(火)		小さめのカゴバックを作ってみよう	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房 福ふく 高橋 悦子	8	講義室		手工芸
9月10日	(火)		小さめのカゴバックを作ってみよう	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房 福ふく 高橋 悦子	8	講義室		手工芸
9月17日	(火)		小さめのカゴバックを作ってみよう	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房 福ふく 高橋 悦子	8	講義室		手工芸
8月29日	(木)	レジン教室	レジンで自分好みのキーホルダーを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	長塚 佳子	8	講義室		手工芸
9月5日	(木)	スタンドグラス	スタンドグラスで小物置き作り	9:30 ~ 12:30	3	鳥谷部 敦子	8	講義室		手工芸
10月23日	(水)	パン作り教室	4種のパンを作ってみよう	9:30 ~ 12:30	3	管野 泰明	12	調理室		料理
12月5日	(木)	かど松作り	お正月に飾ろう	10:00 ~ 12:00	2	長塚 佳子	10	講義室		手工芸
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		6	11回		30.0H		106人			

令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (2-1)

下長公民館

TEL 28-8863

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
4月22日	(月)	開講式	マリンバ演奏を鑑賞しよう	10:00 ~ 12:00	2	八戸 敦	30	ホール		その他
5月24日	(金)	ニュースポーツ教室	ペタンクで楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	大塚 利美	15	ホール		スポーツ
9月6日	(金)		ラダーゲッターで楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	大塚 利美	15	ホール		スポーツ
10月4日	(金)		スポーツ吹き矢で楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	葛西 征三	15	ホール		スポーツ
6月17日	(月)	ストレッチ体操	ストレッチで体を楽にしよう	10:00 ~ 12:00	2	高山 清美	15	ホール		健康
6月24日	(月)		ストレッチで体を楽にしよう	10:00 ~ 12:00	2	高山 清美	15	ホール		健康
6月26日	(水)	健康教室	認知症予防について学ぶ	10:00 ~ 12:00	2	高齢者支援センター はくじゅ	15	ホール		健康
11月1日	(金)		「睡眠」と「健康」の知恵袋	10:00 ~ 12:00	2	明治安田生命保険 相互会社	15	ホール		健康
11月18日	(月)		自分の身体を知ろう 気づきは健康の第一歩	10:00 ~ 12:00	2	八戸医療生活 協同組合	15	ホール		健康
11月22日	(金)		低栄養予防について	10:00 ~ 12:00	2	高齢者支援センター はくじゅ	15	ホール		健康
7月8日	(月)	健康マージャン	マージャンで頭の体操	9:30 ~ 12:30	3	音喜多 彰治	12	講義室		テーブル ゲーム
7月9日	(火)		マージャンで頭の体操	9:30 ~ 12:30	3	音喜多 彰治	12	講義室		テーブル ゲーム
12月2日	(月)	椅子ストレッチ	楽しく、簡単に柔軟性を身につけよう	10:00 ~ 12:00	2	小西池 郁子	15	ホール		健康
1月20日	(月)		楽しく、簡単に柔軟性を身につけよう	10:00 ~ 12:00	2	小西池 郁子	15	ホール		健康
12月16日	(月)	代謝アップ教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	13:30 ~ 15:30	2	斉藤 あかね	15	ホール		健康
1月10日	(金)		ストレッチで体の代謝をあげよう	13:30 ~ 15:30	2	斉藤 あかね	15	ホール		健康
計		7	16回		34.0H		249人			

令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (2-2)

下長公民館
TEL 28-8863

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
11月20日	(水)	終活セミナー	墓じまい・散骨など今時の墓事情	10:00 ~ 12:00	2	佐々木 博一	15	ホール		教養
2月17日	(月)	閉講式	音楽・歌セラピー 元気で100歳	10:00 ~ 12:00	2	吉岡 リサ	30	ホール		その他
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
小計		2	2回		4.0H		45人			
合計		9	18回		38.0H		294人			

令和6年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

下長公民館

TEL 28-8863

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4日	(火)	かぎ針編み教室	麻ヒモ×裂き布バッグ	9:30 ~ 12:30	3	木村 まゆみ	10	講義室		手工芸
6月11日	(火)		麻ヒモ×裂き布バッグ	9:30 ~ 12:30	3	木村 まゆみ	10	講義室		手工芸
6月18日	(火)		麻ヒモ×裂き布バッグ	9:30 ~ 12:30	3	木村 まゆみ	10	講義室		手工芸
7月2日	(火)	刺しゅう教室	基本を覚えよう	9:30 ~ 12:30	3	寺井 嘉子	10	講義室		手工芸
7月5日	(金)	盆踊り教室	ナニヤドヤラを覚えよう	10:00 ~ 12:00	2	源波 フサ	15	ホール		踊り(和)
7月12日	(金)		ナニヤドヤラを覚えよう	10:00 ~ 12:00	2	源波 フサ	15	ホール		踊り(和)
10月29日	(火)	ミニコンサート	ピアノとサクソ演奏	10:00 ~ 12:00	2	ハルモニア 杉本 孝幸他1名	20	ホール	杉本 洋子	音楽
12月13日	(金)		ミュージックベルライブ	11:00 ~ 12:00	1	Fine 畠山 順子他2人	20	ホール	細井 千枝子 三浦 るみ子	音楽
11月12日	(火)	音楽でリフレッシュ	歌って遊んで脳を活性化	10:00 ~ 12:00	2	山道 敦子	15	ホール		健康
1月28日	(火)		歌って遊んで脳を活性化	10:00 ~ 12:00	2	山道 敦子	15	ホール		健康
未定	未定	普通救命講習	AEDの使い方と応急処置	9:00 ~ 12:00	3	八戸消防署 河原木分署	20	ホール		教養
11月21日	(木)	パーソナルカラー	自分に合う色を見つけよう	10:00 ~ 12:00	2	浅川 ふさ子	10	講義室		その他
12月9日	(月)	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	岩渕 修一	10	講義室		料理
				~						
				~						
				~						
計		8	13回		30.0H		180人			

令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

下長公民館

TEL 28-8863

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
7月29日	(月)	子どもパソコン教室	タイピングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業 センターはちのへ	6	講義室		家庭教育
7月30日	(火)		パソコンを使って作品づくり	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業 センターはちのへ	6	講義室		家庭教育
8月2日	(金)	子ども工作	おもしろ掛け時計	10:00 ~ 12:00	2	祝井澤口 智子	8	講義室		家庭教育
12月25日	(水)		クリスマスに飾ろう	10:00 ~ 12:00	2	相田 優子	8	講義室		家庭教育
12月27日	(金)		マーブリングエコバッグを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	在家 溪静	8	講義室		家庭教育
8月6日	(火)	子どもパン作り	パン作りに挑戦しよう	10:00 ~ 12:00	2	管野 泰明	12	調理室		家庭教育
8月9日	(金)	スポーツ吹き矢	スポーツ吹き矢に挑戦しよう	13:30 ~ 15:30	2	葛西 征三	15	ホール		家庭教育
12月24日	(火)	キッズクッキング	クリスマスのお菓子作り	10:00 ~ 12:00	2	追切 裕子	12	調理室		家庭教育
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		5	8回		16.0H		75人			

令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

下長公民館

TEL 28-8863

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16日	(木)	スマホ教室 I	初級編 基本的な使い方を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	8	講義室		ICT
5月17日	(金)		初級編 基本的な使い方を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	8	講義室		ICT
6月6日	(木)	スマホ教室 II	中級編 ラインを使いこなそう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	8	講義室		ICT
6月7日	(金)		中級編 ラインを使いこなそう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	8	講義室		ICT
10月24日	(木)	パソコン教室	来年のカレンダーを作ろう	9:30 ~ 12:30	3	(特非)IT事業センター はちのへ	6	講義室		ICT
10月25日	(金)		来年のカレンダーを作ろう	9:30 ~ 12:30	3	(特非)IT事業センター はちのへ	6	講義室		ICT
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		3	6回		14.0H		44人			