

令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

小中野公民館

TEL 22-2877

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
4月12日	(金)	小中野にここ教室 「開講式・体操」	開講式・認知症予防体操	10:00 ~ 12:00	2	アクティブ24 関下 和彦	20	会議室 ふれあいホール1・2		健康・その他
5月10日	(金)	小中野にここ教室 「レクリエーション」	楽しくレクリエーション	10:00 ~ 12:00	2	沼田 幸子	20	ふれあい ホール1・2		スポーツ
6月14日	(金)	小中野にここ教室 「体操」	フレイル予防体操	10:00 ~ 12:00	2	関下 和彦	20	ふれあい ホール1・2		健康
7月12日	(金)	小中野にここ教室 「音楽」	音楽で元気になろう	10:00 ~ 12:00	2	山本 恵美	20	ふれあい ホール1・2		音楽
8月9日	(金)	小中野にここ教室 「健康」	認知症予防のお話と脳活性レクリエーション 空気砲を体験しよう	10:00 ~ 12:00	2	アクティブ24 八戸市児童科学館	20	ふれあい ホール1・2		健康・その他
9月13日	(金)	小中野にここ教室 「組子細工」	南部花形組子でコースターを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	館 功	10	ふれあい ホール1・2		手工芸
10月11日	(金)	小中野にここ教室 「体操」	おうちでできる体カアップ運動	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	20	ふれあい ホール1・2		健康
11月8日	(金)	小中野にここ教室 「レクリエーション」	笑って動いて考えて レクリエーションで楽しく認知症予防	10:00 ~ 12:00	2	成瀬 淳	20	ふれあい ホール1・2		スポーツ
12月13日	(金)	小中野にここ教室 「門松作り」	ミニ門松づくり	10:00 ~ 12:00	2	青森県立種差少年 自然の家	20	ふれあい ホール1・2		手工芸
1月10日	(金)	小中野にここ教室 「虎舞のはなし」	虎舞のおはなし	10:00 ~ 12:00	2	佐々木 良市	20	会議室		教養
2月14日	(金)	小中野にここ教室 「開講式・体操」	閉校式・イスに座って貯筋アップ体操	9:30 ~ 12:30	3	アクティブ24 小西池 郁子	20	ホール		健康・その他
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		11	11回		23.0H		210人			

令和6年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

小中野公民館

TEL 22-2877

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13日	(月)	手芸教室	ハワイアンキルトでバック作り	10:00 ~ 12:00	2	松倉 真由美	7	会議室		手工芸
5月20日	(月)		ハワイアンキルトでバック作り	10:00 ~ 12:00	2	松倉 真由美	7	会議室		手工芸
5月27日	(月)		ハワイアンキルトでバック作り	10:00 ~ 12:00	2	松倉 真由美	7	会議室		手工芸
6月3日	(月)		ハワイアンキルトでバック作り	10:00 ~ 12:00	2	松倉 真由美	7	会議室		手工芸
6月10日	(月)		ハワイアンキルトでバック作り	10:00 ~ 12:00	2	松倉 真由美	7	ふれあい ホール1.2		手工芸
5月14日	(火)	体操教室	転倒予防のための体操	13:30 ~ 15:30	2	関下 りち子	16	ホール		健康
5月28日	(火)		体幹を鍛える体操	13:30 ~ 15:30	2	関下 りち子	16	ホール		健康
8月26日	(月)	藍染教室	絹のミニストールを染めよう	9:00 ~ 12:00	3	大橋 陽子	10	調理室 和室		伝統文化
8月29日	(木)	編み物教室	秋から冬に着るベスト作り	10:00 ~ 12:00	2	田中 美智子	10	会議室		手工芸
9月5日	(木)		秋から冬に着るベスト作り	10:00 ~ 12:00	2	田中 美智子	10	会議室		手工芸
9月12日	(木)		秋から冬に着るベスト作り	10:00 ~ 12:00	2	田中 美智子	10	会議室		手工芸
9月19日	(木)		秋から冬に着るベスト作り	10:00 ~ 12:00	2	田中 美智子	10	会議室		手工芸
9月26日	(木)		秋から冬に着るベスト作り	10:00 ~ 12:00	2	田中 美智子	10	会議室		手工芸
11月12日	(火)	和菓子作り教室	季節の和菓子作り	10:00 ~ 12:00	2	(名)菓子処 丸美屋	12	調理室		料理
12月4日	(水)	料理教室	クリスマス料理を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	八戸プラザホテル 須田 忠幸	12	調理室 和室		料理
1月15日	(水)	味噌作り教室	玄米味噌を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	山の楽校 住澤 香苗	12	調理室		料理
計		7	16回		33.0H		163人			

令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

小中野公民館

TEL 22-2877

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9日	(木)	八千草大学 「開講式・講話」	開講式・講話「わの言いたい放題」	13:30 ~ 15:30	2	高橋 芳久	20	ホール		その他 教養
5月23日	(木)	八千草大学 「体操」	健康貯筋エクササイズ	13:30 ~ 15:30	2	塚尾 沙貴	20	ホール		健康
6月6日	(木)		呼吸に合わせてゆっくり運動	13:30 ~ 15:30	2	中村 真由美	20	ホール		健康
6月20日	(木)	八千草大学 「講話」	栄養講座 「老化を防いで身体の中から健康に」	13:30 ~ 15:30	2	明治安田生命	20	ホール		健康
7月4日	(木)	八千草大学 「ニュースポーツ」	モルックを楽しもう	13:30 ~ 15:30	2	大塚 利美	20	ふれあい ホール1.2		スポーツ
7月18日	(木)	八千草大学 「タイルクラフト」	タイルクラフト コースターづくり	13:30 ~ 15:30	2	佐伯 知美 佐伯 亜衣	20	ふれあい ホール1.2		手工芸
9月19日	(木)	八千草大学 「体操」	老化予防体操	13:30 ~ 15:30	2	高山 清美	20	ふれあい ホール1.2		健康
10月17日	(木)	八千草大学 「体験・講話」	楽しく健活セミナー 「ヨーグルトのひみつ」	13:30 ~ 15:30	2	(株)明治	20	ホール	市民学校と共催	健康
11月7日	(木)	八千草大学 「体操」	タオルを使った健康ストレッチ	13:30 ~ 15:30	2	武部 貴子	20	ホール		健康
11月21日	(木)		冬にむけての体カづくり	13:30 ~ 15:30	2	関下 和彦	20	ホール		健康
12月5日	(木)		3B体操	13:30 ~ 15:30	2	佐藤 佐智子	20	ホール		健康
12月19日	(木)	八千草大学 「開講式・しめ飾りづくり」	閉講式・ミニしめ飾りづくり	13:30 ~ 15:30	2	種差少年自然の家	20	ホール		その他 手工芸
				~						
				~						
				~						
				~						
計		9	12回		24.0H		240人			

令和6年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

小中野公民館

TEL 22-2877

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
5月21日	(火)	午後のコーヒータイム	コーヒーの基礎知識と美味しい淹れ方	13:00 ~ 15:00	2	ドトールコーヒー	16	調理室		その他
6月25日	(火)	料理教室	精進料理を作る	10:00 ~ 13:00	3	新井山 成雄	12	調理室 和室		料理
7月5日	(金)	南部菱刺し教室	菱刺しでインテリア小物を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	8	会議室		手工芸
7月12日	(金)		菱刺しでインテリア小物を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	8	会議室		手工芸
7月19日	(金)		菱刺しでインテリア小物を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	南部菱刺し 西野刺っ娘の会	8	会議室		手工芸
10月17日	(木)	食育セミナー	楽しく健活セミナー 「ヨーグルトのひみつ」	13:30 ~ 15:30	2	(株)明治	20	ホール	高齢者教室と共催	健康
10月22日	(火)	健康教室	体のゆがみを取る運動	13:30 ~ 15:30	2	武部 勝信	16	ホール		健康
10月29日	(火)		指圧マッサージとツボ押しを学ぶ	13:30 ~ 15:30	2	武部 勝信	16	ホール		健康
11月7日	(木)	ウクレレ教室	ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	1	竹井 正行	5	会議室		音楽
11月14日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	1	竹井 正行	5	会議室		音楽
11月21日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	1	竹井 正行	5	会議室		音楽
11月28日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	1	竹井 正行	5	会議室		音楽
12月5日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	1	竹井 正行	5	会議室		音楽
12月12日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	1	竹井 正行	5	会議室		音楽
12月19日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	1	竹井 正行	5	会議室		音楽
12月26日	(木)		ウクレレを学んで演奏しよう	13:00 ~ 14:00	1	竹井 正行	5	会議室		音楽
計		6	16回		25.0H		144人			

令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (2-1)

小中野公民館

TEL 22-2877

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
6月15日	(土)	子ども料理教室	親子でカフェ体験	10:00 ~ 12:00	2	ドトールコーヒー	32	調理室ふれあい ホール1・2		家庭教育
7月29日	(月)	子ども習字教室	夏休みの課題を仕上げよう	13:00 ~ 15:00	2	工藤 紅花	15	ふれあい ホール1・2		家庭教育
8月16日	(金)	子ども工作教室	スノードームを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	長塚 佳子	16	ふれあい ホール1・2		家庭教育
8月20日	(火)	子ども料理教室	パン作りに挑戦	10:00 ~ 12:00	2	管野 泰明	16	調理室 和室		家庭教育
10月21日	(月)	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	山道 光子	10	会議室		家庭教育
12月25日	(水)	冬のおやつ作り	おいしいおやつを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	富岡 節子	16	調理室 和室		家庭教育
1月8日	(水)	子ども料理教室	おいしいパンを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	管野 泰明	16	調理室 和室		家庭教育
未定	未定	クリスマス会	みんなで楽しいクリスマス	10:00 ~ 13:00	3	小中野地区子ども会 育成連合会	30	ホール 調理室		家庭教育
4月26日	(金)	こどもはっち出前講座	親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
5月24日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
6月28日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
7月26日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
8月23日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
9月20日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
10月25日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
11月22日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
計		9	16回		33.0H		471人			

令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (2-2)

小中野公民館
TEL 22-2877

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
12月20日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
1月24日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
2月28日	(金)		親子で遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	NPO法人 はちのへ未来ネット	40	ふれあい ホール1・2		家庭教育
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
小計			3回		6.0H		120人			
合計		9	19回		39.0H		591人			

令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

小中野公民館

TEL 22-2877

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
6月10日	(月)	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 ~ 12:00	3	森 淑乃	8	会議室		ICT
6月11日	(火)		スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 ~ 12:00	3	森 淑乃	8	会議室		ICT
6月12日	(水)		スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 ~ 12:00	3	森 淑乃	8	会議室		ICT
10月9日	(水)	パソコン講座	便利なパソコン活用術	9:00 ~ 12:00	3	森 淑乃	10	会議室		ICT
10月10日	(木)		便利なパソコン活用術	9:00 ~ 12:00	3	森 淑乃	10	会議室		ICT
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		2	5回		15.0H		44人			