



# 公民館だより



発行  
八戸市立 鯧公民館  
電話 33-1942

鯧町の人口 6,754人  
男 3,229人  
女 3,525人  
世帯数 3,406戸  
令和5年 7月 31日現在

## 鯧公民館 クラブ芸能発表会

9月30日(土)

13:00~15:00

鯧公民館ホール  
入場無料!

抽選会も  
あるよ♪

フレンズ 3B 体操

鯧フォークダンスクラブ

錬武会空手教室

琴城流大正琴琴華会

鯧ダンスクラブ

新舞踊愛好会

鯧フラダンス愛好会

踊り正調八戸小唄



## 鯧公民館 作品展示会

10/14(土) 11:00~15:00

10/15(日) 10:00~14:00

作品展示

《公民館講座》

陶芸・PP バンド・ポーセラーツ・リメイク・念珠・蓮の花・レジンなど

《各クラブ作品》

書道・俳句・組ひも・墨絵・老人クラブ

《鯧小児童作品・鯧中生徒作品・八戸高等支援学校生徒作品》

《一般作品》

趣味で作っている作品（書・絵画・手芸小物・写真など）また  
珍しい置き物などの出品をお待ちしております。

❁ 作品の搬入 10/12(木) 9:00~16:00

10/13(金) 9:00~12:00

❁ 作品の搬出 10/15(日) 14:00~16:00

# 10月～1月の公民館講座のご案内



講座の受講は事前申し込みされた方のみとさせていただきます、定員になり次第締め切ります。  
材料費は当日徴収しますが、キャンセルの場合は材料費を頂くこともあります。 ☎33-1942

## 料理教室

～野菜を食べよう～

10/13(金) 10:00～13:00

講師 松坂 直子 先生  
材料費 1,000円  
持ち物 エプロン、三角巾  
定員 8名



## 代謝アップ教室

～からだをほぐして、鍛えて代謝を上げよう～

10/24(火)・11/7(火) 10:00～12:00

講師 齋藤 あかね 先生  
持ち物 ヨガマット or バスタオル、スポーツタオル  
飲み物 内履き不要  
定員 10名



## パン作り教室

～おいしいパンを作ろう～

11/8(水) 9:30～12:30

講師 (株)アンジェリーナ  
材料費 1,000円  
持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用袋  
定員 10名



## 健康ストレッチ教室

～健康ストレッチとリンパマッサージ～

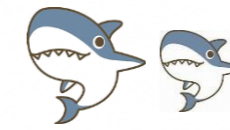
11/10(金)・12/15(金) 10:00～12:00

講師 山本 直子 先生  
参加費 無料  
持ち物 ヨガマット or バスタオル、汗拭きタオル  
飲み物、五本指ソックス  
定員 10名

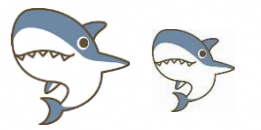


## ～読書の秋～

鯨公民館には、小さい子向けの絵本や児童書、料理や健康、話題の新刊までたくさんあるんだって！  
行ってみよう♪



## 浜通り鯨教室



日時	内容	講師
10/19(木) 10:00～12:00	《講演》 山岳古道の思い出	遠藤 智久先生
11/9(木) 10:00～12:00	《運動》 ニュースポーツを楽しもう ～カローリング体験～	八戸市 スポーツ推進員

## フィットネスウォーキング教室

～かっこよく歩きましょう～

11/22・29(水) 10:00～12:00

講師 丸岡 信子 先生  
持ち物 内履き、タオル、飲み物  
運動しやすい服装  
参加費 無料  
定員 10名



## 体芯力体操

～大腰筋を鍛えて、元気に過ごそう～

12/1(金) 10:00～12:00

講師 伊原 真寿美 先生  
参加費 無料  
持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル  
飲み物  
定員 10名



## パソコン教室

～好きな写真でカレンダーを作ろう～

12/5(火)・12/6(水) 10:00～12:00

講師 IT事業センターはちのへ  
材料費 200円  
持ち物 スマホ  
(使いたい写真を事前に撮ってきてください)  
定員 6名



## チェアエクササイズ

～イスを使って簡単ストレッチ～

12/11(月) 10:00～12:00

講師 武部 貴子 先生  
参加費 無料  
持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル  
5本指ソックス、動きやすい服装  
定員 10名



## 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～

12/26(火) 10:00～12:00

講師 Lamp.12  
参加費 2,000円  
持ち物 花切りばさみ、袋  
定員 10名



学習発表会  
代休日

## 子ども料理教室

～キャラ弁を作ってみよう～

10/16(月) 10:00～13:00

講師 松坂 直子 先生  
材料費 1,000円 (持ち帰り用容器代を含む)  
持ち物 内履き、エプロン、三角巾  
定員 6名

## バルーンアート教室

～ハロウィンのバルーンを作ろう～

10/16(月) 14:00～16:00

講師 大村 美栄子先生  
材料費 500円  
持ち物 内履き  
定員 10名



## ポッチャ教室

～ポッチャをやってみよう～

1/5(金) 10:00～12:00

講師 大塚 利美 先生  
参加費 無料  
持ち物 内履き、飲み物  
定員 10名

冬休み

## 英語で遊ぼう

～ALT と英語で遊ぼう～

1/9(火) 10:00～12:00

講師 ALT  
参加費 無料  
持ち物 内履き、飲み物  
定員 10名

ABC



子ども講座

