

お申込み
お問い合わせは
鯉公民館

公民館だより 保存版 No. 1

受講生
募集中

令和5年度 公民館講座一覧

《 音楽 》

講座名	開催日	時間	内容	講師	定員
音楽歌セラピー	5月25日 木	10:00~12:00	短命県返上 音楽歌セラピーで元気100歳	吉岡 リサ	20
	9月7日 木	10:00~12:00	短命県返上 音楽歌セラピーで元気100歳	吉岡 リサ	20
ウクレレ教室	8月3日 木	11:00~12:00	初めての方への ウクレレ教室	竹井 正行	4
	8月10日 木				
	8月17日 木				
	8月24日 木				
	8月31日 木				
	9月14日 木				
	9月21日 木				
9月28日 木					

《 伝統文化 》

陶芸教室	6月5日 月	10:00~12:00	ろくろを使って 八戸焼を体験しよう	渡邊 真樹	10
------	--------	-------------	----------------------	-------	----

《 IT 》

スマホ教室	5月29日 月	10:00~12:00	基本を学んで スマホを楽しもう	(特非) IT事業センター はちのへ	5
	5月30日 火				
	5月31日 水				
	6月1日 木				
パソコン教室	12月5日 火	10:00~12:00	好きな写真で カレンダーを作ろう	(特非) IT事業センター はちのへ	5
	12月6日 水				

《 踊り(和) 》

踊り 正調八戸小唄	8月25日 金	10:00~12:00	八戸小唄を踊りましょう	若柳 京宏	20
	9月1日 金				
	9月8日 金				
	9月15日 金				
	9月22日 金				

《 移動教室 》

種差ウォーク	7月10日 月	10:00~12:00	野草観察しながら ゆっくり歩こう	戸川 拓馬	10
--------	---------	-------------	---------------------	-------	----

《 手工芸 》

お申込み、お問い合わせは鯨公民館(33-1942)まで♪

講座名	開催日	時 間	内 容	講 師	定員
ハンドメイド教室	6月6日 火	10:00~12:00	シーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう	笹本 恵里	10
刺繡教室 <small>ししゅう</small>	6月13日 火	9:30~12:30	基本から刺繡 <small>ししゅう</small> をやってみよう	寺井 嘉子	6
	6月20日 火				
ポーセラーツ教室	6月14日 水	10:00~12:00	オリジナルの食器を作ろう	早狩 由美	10
リメイク教室	6月16日 金	9:30~12:30	着物や好きな生地を使ってポシェットを作ろう	古舘 久子	10
	6月23日 金				
蓮の花作り	7月3日 月	10:00~12:00	きれいな紙で蓮の花を作ろう	関下 千佳子	10
PPバンド教室	7月4日 火	9:30~12:30	PPバンドで丈夫でかわいいバックを作ろう	朝市工房 福ふく	10
	7月11日 火				
	7月18日 火				
	7月25日 火				
念珠作り教室	8月4日 金	10:00~12:00	世界に一つだけの念珠を作ろう	工藤 洋子	10

《 健康 》

体芯力体操	6月7日 水	10:00~12:00	大腰筋を鍛えて元気に過ごそう	伊原 真寿美	10
	12月1日 金				
骨盤ストレッチ教室	7月5日 水	13:30~14:30	骨盤まわりをほぐしてストレッチ	廣谷 洋子	10
	7月12日 水				
	7月19日 水				
メノポーズケア	9月6日 水	10:00~12:00	更年期の対処法を学び、健康的に毎日を送ろう	武部 貴子	10
代謝アップ教室	10月24日 火	10:00~12:00	からだをほぐして、鍛えて代謝を上げよう	エスプロモ(株) 斉藤あかね	10
	11月7日 火				
健康ストレッチ教室	11月10日 金	10:00~12:00	健康ストレッチとリンパマッサージ	山本 直子	10
	12月15日 金				
フィットネスウォーキング教室	11月22日 水	10:00~12:00	かっこよく歩きましょう	丸岡 信子	10
	11月29日 水				
チェアエクササイズ	12月11日 月	10:00~12:00	イスを使って簡単ストレッチ	武部 貴子	10

《 料理教室 》

料理教室	10月13日 金	10:00~13:00	野菜を食べよう	松坂 直子	8
パン作り教室	11月8日 水	9:30~12:30	おいしいパンを作ろう	(株)アンジェリーナ	10

《 生け花 》

フラワーアレンジメント	12月26日 火	10:00~12:00	お正月のお花を素敵に飾ろう	lamp.12	10
-------------	----------	-------------	---------------	---------	----

