

公民館だより【保存版】No.1

令和7年度 公民館講座一覧

【健康・運動】

講座名	開催日	曜日	時間	内容	講師	定員
健康講座	5/23	金	13:30~15:30	体のゆがみを取る運動	武部 勝信	16
	5/30	金		指圧マッサージとツボを学ぶ		
大人シナプソロジー	6/13	金	10:00~12:00	身体を動かしながら脳も鍛えよう	高山 清美	15
健康ストレッチ教室	7/4	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
	7/18	金				
夜のシェイプアップ講座	8/7	木	19:00~20:00	仕事帰りに汗を流そう Let's エアロビ!	CHIE	10
	8/21	木		仕事帰りに汗を流そう Let's ZUMBA®!		
	8/28	木				
健康ストレッチ教室	9/5	金	10:00~12:00	健康は足の裏から	山本 直子	10
体軸体操教室	10/7	火	13:00~15:00	体のずれを整えよう	橘 舞	10
腸活教室	10/15	水	10:00~12:00	自分でできる腸マッサージをおぼえて健康になろう	堀米 裕子	6
	10/22	水				
カラダの学校	11/5	水	10:00~12:00	体幹を使った健康運動をしましょう	向井 聡洋	10
	11/12	水				
	11/19	水				
大人シナプソロジー	11/14	金	10:00~12:00	身体を動かしながら脳も鍛えよう	高山 清美	15

【踊り(和)】

講座名	開催日	曜日	時間	内容	講師	定員
踊り 正調八戸小唄	9/12	金	10:00~12:00	八戸小唄と三番叟を踊りましょう	鯨京宏会 伊藤 和子	20
	9/19	金				
	9/26	金				
	10/10	金				
	10/17	金				

【趣味・手作り・料理など】

講座名	開催日	曜日	時間	内容	講師	定員
着物 リメイク教室	6/3	火	9:30~12:30	着物をリメイクしてベストを作ろう	川村 則子	6
	6/10	火				
	6/17	火				
籐手芸教室	6/4	水	10:00~12:00	籐で素敵なプローチを作ろう	石橋 桂子	8
	6/18	水				
羊毛フェルト教室	6/11	水	10:00~12:00	アニマルバッジを作ろう	小向 詩子	8
シーグラス教室	6/24	火	9:30~12:30	シーグラスに触れ、作品作りを楽しもう	笹本 恵里	6
押し花アート教室	7/16	水	10:00~12:00	押し花で素敵なフレーム飾りを作ろう	秋村 友光子	10
PPバンド教室	8/20	水	9:30~12:30	花模様のバッグを作ろう	柏崎 隆子	10
	8/27	水				
	9/3	水				
	9/10	水				
草木染め教室	9/26	金	9:30~12:30	絹のストールを染めてみよう	大橋 陽子	10
バルーン教室	10/20	月	10:00~12:00	ハロウィンのバルーンを作ろう	大村 美栄子	15
みそ作り教室	12/2	火	9:30~12:30	1Dayみそ作りと塩こうじを使った料理	堀米 睦子	10
フラワーアレンジメント教室	12/25	木	10:00~12:00	お正月のお花を素敵に飾ろう	柴垣 恵 笹本 恵里	15

【IT関係】

講座名	開催日	曜日	時間	内容	講師	定員
エクセル講座	5/20	火	10:00~12:00	会計係さんのお悩み解決 簡単な出納帳を作ってみよう	IT事業センター はちのへ	7
	5/21	水				
スマホ初級講座	6/5	木	13:00~15:00	スマホの基本&初心者の困りごと解決	IT事業センター はちのへ	6
	6/6	金				
スマホ中級講座	7/24	木	10:00~12:00	スマホってこんなこともできるの?!	IT事業センター はちのへ	6
	7/25	金				
ワード講座	11/25	火	13:00~15:00	年賀状やクリスマスカードを作ってみよう	IT事業センター はちのへ	7
	11/26	水				

公民館だより【保存版】No.2

令和7年度 公民館講座一覧

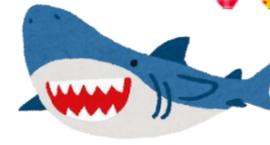
【浜通り高齢者教室】

※この他にも白銀公民館・湊公民館で行われる講座にも参加できますよ！詳しくは鮫公民館まで ☎33-1942 ご入会お待ちしております

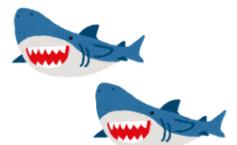
講座名	開催日	曜日	時間	内容	講師	定員
浜通り高齢者教室 開講式 in鮫公民館	5/15	木	10:00~12:00	アコーディオンで唱歌 青春歌謡と南部昔っこ	十日市 廣志他2名	20
浜通り高齢者教室 in鮫公民館	6/12	木	10:00~12:00	体操 フレイル予防体操	関下 和彦	6
浜通り高齢者教室 in鮫公民館	6/19	木	10:00~12:00	講演 楽しく生きるための終活講座	佐々木 博一	20
浜通り高齢者教室 in鮫公民館	7/10	木	10:00~12:00	体操 楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体操	川口 太陽	7
浜通り高齢者教室 in鮫公民館	7/17	木	10:00~12:00	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	松谷 和典	20
浜通り高齢者教室 in鮫公民館	9/11	木	10:00~12:00	ニュースポーツ ポッチャとカローリングを楽しもう！	八戸市 スポーツ推進員	8
浜通り高齢者教室 in鮫公民館	9/18	木	10:00~12:00	ちぎり絵 季節のお花をちぎり絵で描いてみよう	柳田 キミ子	5
浜通り高齢者教室 in鮫公民館	10/30	木	9:00~16:00	移動教室 一戸町・御所野縄文博物館で学ぼう	公民館職員	20
浜通り高齢者教室 in鮫公民館	11/20	木	10:00~12:00	オカリナコンサート & 振り返る会	小沼 美恵子	20

【子ども講座（家庭教育）】

講座名	開催日	曜日	時間	内容	講師	定員
子ども工作教室	7/28	月	10:00~12:00	樹脂ねんどでランタンを作ろう	祝井澤口 智子	16
子どもレジン教室	7/29	火	10:00~12:00	レジンでキーホルダーを作ろう	長塚 佳子	8
ニュースポーツ	8/1	金	10:00~12:00	ラダーゲッターをやってみよう	大塚 利美	15
子ども パソコン教室	8/4	月	10:00~12:00	タイピングを学ぼう	IT事業センター はちのへ	7
	8/5	火				
子ども ダンス教室	8/6	水	10:00~11:00	リズムに合わせてダンスを踊ろう	佐久間 千陽	20
	8/19	火				
子ども パソコン教室	8/25	月	10:00~12:00	プログラミングを学ぼう	IT事業センター はちのへ	7
	8/26	火				
ニュースポーツ	11/10	月	10:00~12:00	ポッチャをやってみよう	大塚 利美	15
子ども料理教室	12/26	金	10:00~13:00	ワンプレートランチを作ろう	追切 裕子	15
子どもパン教室	1/9	金	10:00~12:00	美味しいパンを作ろう	菅野 泰明	15



鮫公民館クラブ一覧



各クラブ随時会員募集中！ 見学・体験大歓迎！

フランス3B体操

毎週月曜日 10:00~12:00
講師：田島 恭子
会費：月 1,500円

鮫フォークダンスクラブ

毎週月曜日 12:30~15:00
講師：今田 ナナ子
会費：月 1,500円

漣の会(習字)

毎週月曜日 16:00~20:00
講師：高橋 翠漣
会費：大人 月 2,000円
小中学生 月 1,300円

錬武会空手教室

毎週月・金曜日 18:30~21:30
講師：平岡 拓也・米澤 省三
種市 正喜
会費：月 3,000円

なぎさ句会

第2月曜日 10:00~12:00
講師：宮崎 芳子
会費：月 1,000円

鮫卓球クラブ

毎週火曜日 18:30~20:30
会費：月 200円
但し、年一括払い 2,000円
半年一括払い 1,000円

琴城流大正琴 八戸琴華会

第1・3火曜日 9:00~12:00
講師：菅原 カチエ
会費：月 2,000円

鮫卓球ニコニコ会

毎週木曜日 10:00~12:30
会費：年 1,000円

鮫ウクレレクラブ

第1・3木曜日 9:30~11:30
講師：竹井 正行
会費：月 1,000円

鮫ヨーガクラブ(ヨガ)

毎週木曜日 13:30~15:30
講師：中村 佳世子
会費：月 1,500円

鮫オールド コーラスグループ

毎週木曜日 18:00~19:00
講師：島脇 一男
会費：月 500円

鮫公民館 組ひもクラブ

第1・3金曜日 10:00~12:30
会費：月 200円

鮫ダンスクラブ (社交ダンス)

毎週土曜日 19:00~21:00
講師：片 拓之
会費：月 1,500円

鮫フラダンスクラブ

毎週日曜日 10:00~12:30
講師：鎌田 和子
会費：月 2,000円

新舞踊愛好会

毎週日曜日 13:00~17:00
講師：小屋敷 トモ
会費：月 1,500円