

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
1	鮫	公民館活動教室	7月4日	(金)	健康	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	10:00 — 12:00	2:00	山本 直子		10
2	鮫	公民館活動教室	7月18日	(金)	健康	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	10:00 — 12:00	2:00	山本 直子		10
3	鮫	公民館活動教室	9月5日	(金)	健康	健康ストレッチ教室	健康は足の裏から	10:00 — 12:00	2:00	山本 直子		10
4	鮫	公民館活動教室	8月20日	(水)	手工芸	PPバンド教室	花模様のバックを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
5	鮫	公民館活動教室	8月27日	(水)	手工芸	PPバンド教室	花模様のバックを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
6	鮫	公民館活動教室	9月3日	(水)	手工芸	PPバンド教室	花模様のバックを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
7	鮫	公民館活動教室	9月10日	(水)	手工芸	PPバンド教室	花模様のバックを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	柏崎 隆子		10
8	鮫	公民館活動教室	9月26日	(金)	手工芸	草木染め教室	絹のストールを染めてみよう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		10
9	鮫	公民館活動教室	10月7日	(火)	健康	体軸体操教室	体のずれを整えよう	13:00 — 15:00	2:00	橘 舞		10
10	鮫	公民館活動教室	11月5日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
11	鮫	公民館活動教室	11月12日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10
12	鮫	公民館活動教室	11月19日	(水)	健康	カラダの学校	体幹を使った健康運動をしましょう	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		10

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
1	鮫	女性学級	6月3日	(火)	手工芸	着物リメイク教室	着物をリメイクしてベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
2	鮫	女性学級	6月10日	(火)	手工芸	着物リメイク教室	着物をリメイクしてベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
3	鮫	女性学級	6月17日	(火)	手工芸	着物リメイク教室	着物をリメイクしてベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		6
4	鮫	女性学級	6月24日	(火)	手工芸	シーグラス教室	シーグラスに触れ、作品作りを楽しもう	9:30 — 12:30	3:00	笹本 恵里		6
5	鮫	女性学級	7月16日	(水)	手工芸	押し花アート教室	押し花で素敵なフレーム飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		10
6	鮫	女性学級	8月7日	(木)	健康	夜のシェイプアップ講座	仕事帰りに汗を流そう Let's エアロビ！	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		10
7	鮫	女性学級	8月21日	(木)	健康	夜のシェイプアップ講座	仕事帰りに汗を流そう Let's ZUMBA®！	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		10
8	鮫	女性学級	8月28日	(木)	健康	夜のシェイプアップ講座	仕事帰りに汗を流そう Let's ZUMBA®！	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		10
9	鮫	女性学級	10月15日	(水)	健康	腸活教室	自分のできる腸マッサージをおぼえて 健康になろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
10	鮫	女性学級	10月22日	(水)	健康	腸活教室	自分のできる腸マッサージをおぼえて 健康になろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
11	鮫	女性学級	12月2日	(火)	料理	みそ作り教室	1Dayみそ作りと塩こうじを使った料理	9:30 — 12:30	3:00	堀米 睦子		10
12	鮫	女性学級	12月25日	(木)	生け花	フラワーアレンジメント 教室	お正月のお花を素敵に飾ろう	10:00 — 12:00	2:00	柴垣 恵 笹本 恵里		15

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
1	鮫	高齢者教室	5月15日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 開講式 in 鮫公民館	アコーディオンで唱歌 青春歌謡と南部昔っこ	10:00 — 12:00	2:00	十日市 廣志 他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 古川 むつ子・慶長 洋子	20
2	鮫	高齢者教室	5月22日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 南部の歴史	10:00 — 12:00	2:00	木村 明彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
3	鮫	高齢者教室	5月29日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 みかちゃんのおもしろ事件簿 浜通り編	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
4	鮫	高齢者教室	6月5日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	体操 いすを使って楽しく筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	10
5	鮫	高齢者教室	6月12日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 フレイル予防体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	6
6	鮫	高齢者教室	6月19日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 楽しく生きるための終活講座	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
7	鮫	高齢者教室	6月26日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 ストップ!! オレオレ詐欺	10:30 — 12:30	2:00	東北財務局 青森財務事務所理財課	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
8	鮫	高齢者教室	7月3日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	移動教室	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
9	鮫	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	7
10	鮫	高齢者教室	7月17日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 — 12:00	2:00	松谷 和典	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
11	鮫	高齢者教室	7月24日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸ヒストリア～	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
12	鮫	高齢者教室	8月28日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	ハルモニア『サマーコンサート♪』	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
13	鮫	高齢者教室	9月4日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 はちのへのお寺さん	10:00 — 12:00	2:00	藤田 俊雄	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
14	鮫	高齢者教室	9月11日	(木)	スポーツ	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ニュースポーツ ボッチャとカラーリングを楽しもう!	10:00 — 12:00	2:00	八戸市 スポーツ推進員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	8
15	鮫	高齢者教室	9月18日	(木)	手工芸	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ちぎり絵 季節のお花をちぎり絵で描いてみよう	10:00 — 12:00	2:00	柳田 キミ子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	5

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
16	鮫	高齢者教室	9月25日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～なつかしの八戸～	10:00 — 12:00	2:00	八戸博物館 学芸員	鮫公民館・白銀公 民館・湊公民館と 共催	20
17	鮫	高齢者教室	10月2日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「カサブランカ」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	鮫公民館・白銀公 民館・湊公民館と 共催	20
18	鮫	高齢者教室	10月23日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	100年フード南部せんべいのお話 & てんぽせんべい手焼き体験	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡	鮫公民館・白銀公 民館・湊公民館と 共催	10
19	鮫	高齢者教室	10月30日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	移動教室	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公 民館・湊公民館と 共催	20
20	鮫	高齢者教室	11月6日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	吉！福三の楽しいハーモニカコンサート	10:00 — 11:00	1:00	吉！福三 左館 武司他2名	鮫公民館・白銀公 民館・湊公民館と 共催 福沢 勝義・大谷 裕子	20
21	鮫	高齢者教室	11月13日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸藩の歴史～	10:00 — 12:00	2:00	三浦 忠司	鮫公民館・白銀公 民館・湊公民館と 共催	20
22	鮫	高齢者教室	11月20日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	オカリナコンサート&振り返る会	10:00 — 12:00	2:00	小沼 美恵子	鮫公民館・白銀公 民館・湊公民館と 共催	20
23	鮫	高齢者教室	11月27日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 閉講式 in 白銀公民館	講演 浜通りの楽しい南部弁講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸公民館 館長 桎谷 伸夫	鮫公民館・白銀公 民館・湊公民館と 共催	20

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
1	鮫	市民学校	5月23日	(金)	健康	健康講座	体のゆがみを取る運動	13:30 — 15:30	2:00	武部 勝信		16
2	鮫	市民学校	5月30日	(金)	健康	健康講座	指圧マッサージとツボを学ぶ	13:30 — 15:30	2:00	武部 勝信		16
3	鮫	市民学校	6月4日	(水)	手工芸	籐手芸教室	籐で素敵なブローチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	石橋 桂子		8
4	鮫	市民学校	6月18日	(水)	手工芸	籐手芸教室	籐で素敵なブローチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	石橋 桂子		8
5	鮫	市民学校	6月11日	(水)	手工芸	羊毛フェルト教室	アニマルバッチを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小向 詩子		8
6	鮫	市民学校	6月13日	(金)	健康	大人シナプソロジー	身体を動かしながら脳も鍛えよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
7	鮫	市民学校	11月14日	(金)	健康	大人シナプソロジー	身体を動かしながら脳も鍛えよう	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
8	鮫	市民学校	9月12日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本ゆみ		20
9	鮫	市民学校	9月19日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本ゆみ		20
10	鮫	市民学校	9月26日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本ゆみ		20
11	鮫	市民学校	10月10日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本ゆみ		20
12	鮫	市民学校	10月17日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と大漁音頭を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 杉本ゆみ		20
13	鮫	市民学校	10月20日	(月)	手工芸	バルーン教室	ハロウィンのバルーンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大村 美栄子		15

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
1	鮫	家庭教育学級	7月28日	(月)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂ねんどでランタンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		16
2	鮫	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	子どもレジン教室	レジンでキーホルダーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
3	鮫	家庭教育学級	8月1日	(金)	家庭教育	ニュースポーツ	ラダーゲッターをやってみよう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		15
4	鮫	家庭教育学級	11月10日	(月)	家庭教育	ニュースポーツ	ポッチャをやってみよう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		15
5	鮫	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	子どもパソコン教室	タイピングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
6	鮫	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	子どもパソコン教室	タイピングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
7	鮫	家庭教育学級	8月25日	(月)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
8	鮫	家庭教育学級	8月26日	(火)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
9	鮫	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	子どもダンス教室	リズムに合わせてダンスを踊ろう	10:00 — 11:00	1:00	佐久間 千陽		20
10	鮫	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	子どもダンス教室	リズムに合わせてダンスを踊ろう	10:00 — 11:00	1:00	佐久間 千陽		20
11	鮫	家庭教育学級	12月26日	(金)	家庭教育	子ども料理教室	ワンプレートランチを作ろう	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		15
12	鮫	家庭教育学級	1月9日	(金)	家庭教育	子どもパン教室	美味しいパンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	管野 泰明		15

No.	公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
1	鮫	市民IT講習会	5月20日	(火)	ICT	エクセル講座	会計係さんのお悩み解決 簡単な出納帳を作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
2	鮫	市民IT講習会	5月21日	(水)	ICT	エクセル講座	会計係さんのお悩み解決 簡単な出納帳を作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
3	鮫	市民IT講習会	6月5日	(木)	ICT	スマホ初級講座	スマホの基本 & 初心者の困りごと解決	13:00 — 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
4	鮫	市民IT講習会	6月6日	(金)	ICT	スマホ初級講座	スマホの基本 & 初心者の困りごと解決	13:00 — 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
5	鮫	市民IT講習会	7月24日	(木)	ICT	スマホ中級講座	ラインで写真や検索情報を送ろう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
6	鮫	市民IT講習会	7月25日	(金)	ICT	スマホ中級講座	グーグルマップを使ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
7	鮫	市民IT講習会	11月25日	(火)	ICT	ワード講座	年賀状やクリスマスカードを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7
8	鮫	市民IT講習会	11月26日	(水)	ICT	ワード講座	年賀状やクリスマスカードを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		7