

# 令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

鯉公民館  
TEL 33-1942

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20日(月)	スクラッチアート教室	スクラッチアートに挑戦してみよう!	10:00 ~ 12:00	2	武部 真紀子	10	会議室		習字
6月6日(木)	シーグラス教室	シーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	笹本 恵里	10	会議室		手工芸
7月24日(水)	文字アート教室	文字などをアートのように楽しもう!	10:00 ~ 12:00	2	番沢 孝子	10	会議室		習字
7月31日(水)		文字などをアートのように楽しもう!	10:00 ~ 12:00	2	番沢 孝子	10	会議室		習字
10月9日(水)	腸活教室	自分でできる腸マッサージで免疫力UP!	10:00 ~ 12:00	2	堀米 裕子	10	和室(大)		健康
10月16日(水)		自分でできる腸マッサージで免疫力UP!	10:00 ~ 12:00	2	堀米 裕子	10	和室(大)		健康
10月21日(月)	マジックショー	プロのマジックを楽しもう!	10:00 ~ 12:00	2	白幡 研二	20	ホール	家庭教育学級と共催	その他
10月30日(水)	リフレッシュ教室	体の歪みを直して健康に!	10:00 ~ 12:00	2	武部 貴子	10	和室(大)		健康
11月6日(水)	パン作り教室	生地からのパン作りに挑戦!	9:30 ~ 12:30	3	管野 泰明	10	調理室		料理
11月15日(金)	健康ストレッチ教室	ストレッチとリンパマッサージで血流UP!	10:00 ~ 12:00	2	山本 直子	10	ホール		健康
11月29日(金)		ストレッチとリンパマッサージで血流UP!	10:00 ~ 12:00	2	山本 直子	10	ホール		健康
				~					
				~					
				~					
				~					
計	8	11回		23.0H		120人			

# 令和6年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

※男女問わず参加可能ですが、一部女性限定の講座もあります。

鯨公民館  
TEL 33-1942

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28日 (火)	ネクタイリメイク教室	ネクタイが素敵な〇〇に変身!	9:30 ~ 12:30	3	緑川 智子	10	会議室		手工芸
6月4日 (火)		ネクタイが素敵な〇〇に変身!	9:30 ~ 12:30	3	緑川 智子	10	会議室		手工芸
6月11日 (火)		ネクタイが素敵な〇〇に変身!	9:30 ~ 12:30	3	緑川 智子	10	会議室		手工芸
6月14日 (金)	ヨガ教室	ヨガで身体をほぐそう!	13:30 ~ 15:30	2	中村 佳世子	10	和室(大)		健康
12月11日 (水)		ヨガで身体をほぐそう!	13:30 ~ 15:30	2	中村 佳世子	10	和室(大)		健康
6月17日 (月)	菱刺し教室	ティッシュボックスカバーを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	山田 友子	10	会議室		伝統文化
6月24日 (月)		ティッシュボックスカバーを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	山田 友子	10	会議室		伝統文化
6月18日 (火)	背骨ストレッチ体操&ズンバ ゴールド(ダンスエクササイズ)	ストレッチをした後、楽しい音楽で体を動かして運動不足を解消しよう	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	10	ホール		健康
9月3日 (火)		ストレッチをした後、楽しい音楽で体を動かして運動不足を解消しよう	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	10	ホール		健康
7月3日 (水)	着物リメイク教室	着物をリメイクしてみよう!	9:30 ~ 12:30	3	(有)藤井和裁	10	会議室		手工芸
7月10日 (水)		着物をリメイクしてみよう!	9:30 ~ 12:30	3	(有)藤井和裁	10	会議室		手工芸
12月26日 (木)	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!	10:00 ~ 12:00	2	柴垣 恵 笹本 恵里	15	調理室		生け花
			~						
			~						
			~						
			~						
計	6	12回		29.0H		125人			

# 令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

鯨公民館  
TEL 33-1942

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16日 (木)	浜通り・講話	湊ぶらり旅	10:00 ~ 12:00	2	五戸 雅春	20	湊公民館	白銀公民館・湊公民館と共催	教養
5月30日 (木)	講演	南部イタコの系譜と最後のイタコ	10:00 ~ 12:00	2	江刺家 均	20	ホール		教養
6月6日 (木)	体操	ロコモ予防体操	10:00 ~ 12:00	2	関下 和彦	20	ホール		健康
6月20日 (木)	浜通り・落語鑑賞会	大地 球 落語会	10:00 ~ 12:00	2	大地 球	20	ホール	白銀公民館・湊公民館と共催	伝統文化
7月4日 (木)	講演	私と父・嶋脇 寅次郎	10:00 ~ 12:00	2	嶋脇 郁夫	20	ホール		教養
7月18日 (木)	浜通り・コンサート	音楽で巡る世界一周	10:00 ~ 12:00	2	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	20	白銀公民館	白銀公民館・湊公民館と共催	音楽
9月5日 (木)	ニュースポーツ	ディスゲッターナインとボーンボーリングを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	八戸市 スポーツ推進員	20	ホール		スポーツ
9月26日 (木)	カルトナーージュ教室	メガネ置きを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	秋村 友光子	20	ホール		手工芸
10月24日 (木)	体操	楽しく貯筋体操	10:00 ~ 12:00	2	小西池 郁子	20	ホール		健康
11月14日 (木)	ゴスペル	ゴスペルコンサート&一年を振り返る会	10:00 ~ 12:00	2	Lotta Voices 大久保 浩子他3名	20	ホール	竹井 和歌子・橋本 勝朗・ 力石 友紀子	音楽
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
計	10	10回		20.0H		200人			

# 令和6年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

鯨公民館  
TEL 33-1942

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12日(水)	刺繍教室	フレーム刺繍を作ろう	9:30 ~ 12:30	3	寺井 嘉子	6	会議室		手工芸
7月8日(月)	種差ウォーク	野草観察しながら歩こう	10:00 ~ 12:00	2	戸川 拓馬	10	葦毛崎		移動教室
9月13日(金)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
9月20日(金)		八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
9月27日(金)		八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
10月11日(金)		八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
10月18日(金)		八戸小唄を踊りましょう	10:00 ~ 12:00	2	鯨京宏会 伊藤 和子	20	ホール		踊り(和)
9月30日(月)	インクアート教室	アルコールインクで素敵なアートを描こう	13:00 ~ 15:00	2	浅川 ふさこ	8	会議室		絵画
10月29日(火)	頭皮マッサージ教室	頭皮マッサージでお顔のリフトアップ	10:00 ~ 12:00	2	田山 純子	10	会議室		健康
11月1日(金)	フィットネス養生気功	呼吸に合わせてゆっくり運動しよう	10:00 ~ 12:00	2	中村 真由美	20	ホール		健康
11月8日(金)		呼吸に合わせてゆっくり運動しよう	10:00 ~ 12:00	2	中村 真由美	20	ホール		健康
12月10日(火)	水引のしめ飾り	しめ飾りを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	長塚 佳子	8	会議室		手工芸
			~						
			~						
			~						
			~						
計	7	12回		25.0H		182人			

# 令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

鯨公民館  
TEL 33-1942

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20日(月)	ドローン教室	ドローンを飛ばしてみよう	13:00 ~ 15:00	2	岡本 信也	15	ホール		家庭教育
7月29日(月)	子ども工作教室	スノードームを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	緑川 智子	10	調理室		家庭教育
7月30日(火)	ニュースポーツ	モルックをやってみよう	10:00 ~ 12:00	2	大塚 利美	15	ホール		家庭教育
1月10日(金)		モルックをやってみよう	10:00 ~ 12:00	2	大塚 利美	15	ホール		家庭教育
8月5日(月)	習字教室	夏休みの習字の課題をやろう	10:00 ~ 12:00	2	高橋 サチ子	10	会議室		家庭教育
8月7日(水)	子どもシナプソロジー	頭を使って楽しく体を動かそう	10:00 ~ 11:00	1	高山 清美	15	ホール		家庭教育
12月26日(木)		頭を使って楽しく体を動かそう	13:30 ~ 14:30	1	高山 清美	15	ホール		家庭教育
9月30日(月)	トレース画教室	トレース画法でリアルな絵を描こう	10:00 ~ 12:00	2	小林 美一	10	会議室		家庭教育
10月21日(月)	マジックショー	プロのマジックを楽しもう!	10:00 ~ 12:00	2	白幡 研二	20	ホール	公民館活動教室と共催	家庭教育
12月24日(火)	バルーン教室	バルーンでクリスマスツリーを作ろう	13:00 ~ 15:00	2	大村 美栄子	10	ホール		家庭教育
1月6日(月)	子どもパソコン教室	タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		家庭教育
1月7日(火)		タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		家庭教育
1月8日(水)		タイピングとプログラミングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		家庭教育
			~						
			~						
			~						
計	9	13回		24.0H		165人			

# 令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

鯨公民館  
TEL 33-1942

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23日 (木)	パソコン教室①	ワード基本講座 緊急連絡先カードを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
5月24日 (金)		ワード基本講座 緊急連絡先カードを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
7月16日 (火)	スマホ教室 基本編	基本を学んでスマホを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	6	会議室		ICT
7月17日 (水)		基本を学んでスマホを楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	6	会議室		ICT
10月31日 (木)	スマホ教室 活用編	スマホでスケジュール管理をしよう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	6	会議室		ICT
11月1日 (金)		スマホでスケジュール管理をしよう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	6	会議室		ICT
11月27日 (水)	パソコン教室②	ワード 年賀状を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
11月28日 (木)		ワード 年賀状を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
11月29日 (金)		ワード 年賀状を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	10	会議室		ICT
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
計	4	9回		18.0H		74人			