公民館は
★　生涯の学習の場
★　仲間づくりの場
★　地域づくりの場
皆さんが
　支えあっていく施設です

下長公民館だより

発　行
八　戸　市　立
下　長　公　民　館
八戸市下長一丁目４－９
電話＆FAX
２８－８８６３

第26回　下長公民館まつり

































ありがとうございました!!

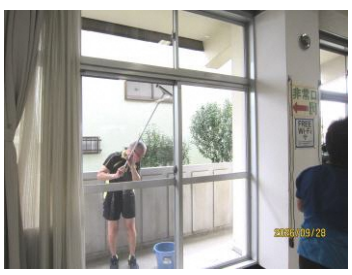
10月10日（土）・11日（日）の2日間に渡り開催いたしました。天候にも恵まれ、大勢の方に来館して頂き、大盛況のうち無事に日程を終えることが出来ました。

今年は、10日（土）文化祭・11日（日）ステージ発表と今までとは違うかたちでの開催でしたが、地域ボランティアの皆さま、下長地区婦人会、下長地区子ども会、自主クラブの皆さま、下長中学校の生徒さんなど、たくさんの方々の協力があっての成功だと思います。

本当にありがとうございました。

環境整備　御礼

9月28日（月）公民館で活動している自主クラブのみなさんのご協力をいただき、窓ふきと公民館まわりの除草作業をしていただきました。おかげさまで、さっぱりとして気持ちよく公民館まつりを迎えることが出来ました。ありがとうございました。




かぼちゃの重さ当てクイズ

下長公民館まつり恒例の『かぼちゃの重さ当てクイズ』に参加していただきありがとうございました。

正解は2個合わせて

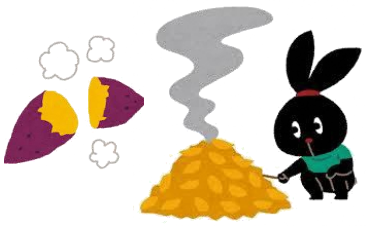
５．０kg　でした

◎ピタリ賞　1名　　◎4．95kg　1名　の方にはかぼちゃをプレゼント

15名の方には景品を差し上げました。

おめでとうございました!!

町内会長さん・班長さん、配布よろしくお願いいたします。次回は１２月発行予定です



１１月2日（月）より受付開始講座





そば打ち

【新そばを打とう】

日 時　12月14日(月)　　10時～12時
講 師　岩渕　修一先生
材料費　800 円
定 員　10名限定
持ち物　エプロン・三角巾・持ち帰り用容器
締切り　12月4日(金)





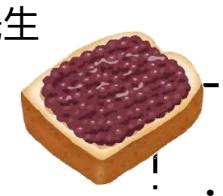
たべる

料理教室

【発酵あんこの作り方と活用法】

日 時　12月4日(金)　　10時～13時
講 師　堀米　睦子先生
材料費　1，500円
定 員　12名
持ち物　エプロン・三角巾
　　エコバッグ
締切り　11月24日(火)





＊＊メニュー＊＊
・あんバターサンド
・スープ　・サラダ
・ドレッシング

ストップ・ザ・老化

【関節ほぐし＆ストレッチ】

日 時　12月1日・8日(火)　　10時～12時
講 師　北向　恵子先生
持ち物　ヨガマット・フェイスタオル・飲み物・上履き
※素足になるので嫌な方は5本指ソックスを履いてきてください
締切り　11月24日(火)





うごく

椅子ストレッチ

【座ってできる体操をしよう】



日 時　12月21日(月)　　10時～12時
講 師　小西池　郁子先生
持ち物　フェイスタオル・飲み物・上履き
締切り　12月15日(火)



ミニコンサート

【X’mas ミニライブ】



いつもと違う特別な雰囲気で
きれいな歌声に癒されませんか



きく

日 時　12月23日(水)　　11時～12時
講 師　Votta Voices
締切り　12月15日(火)
※当日参加でも大丈夫です！



つくる

フラワーアレンジメント

【お正月をはなやかに】

日 時　12月25日(金)　　10時～11時
講 師　西村　かず子先生
材料費　3，000円(予定)
定 員　12名
締切り　12月15日(火)



わくわくキッズ

～0歳児から未就園児の集いの場です～

＊**11月20日(金)　スポーツの秋！**
下長こども園さんと
一緒に楽しく遊ぼう

＊**12月18日(金)　クリスマスパーティー**
サンタさんがやってくる

時　間　10時～11時
参加費　お子様1人100円(おやつ代)
※当日参加もできますが、人数を把握するため申込みをお願いします。
下長わくわくキッズ代表　天摩
TEL　090－2993－1527

公民館ご利用にあたって

★使用後は元の状態に戻し、清掃をお願いします。ゴミはお持ち帰り下さい。
★館内の消灯、戸締り、使用記録簿の記入をお願いします。
★ストーブを使用する時期になりました。使用後は消し忘れ、元栓の閉め忘れがないように確認をして下さい。
※コンセントは抜かないで下さい。
★退館時には、お互いに声を掛け合い、鍵のかけ忘れと警備セット忘れにご注意下さい。

来年度の講座を計画する時期となりました。興味のある事、やってみたい事、知りたい事や勉強したい事等ありましたら、職員まで声をかけて下さい。また、講師としてご自分のスキルを皆さまに伝えて欲しいという方がいらっしゃいましたら、いつでもご連絡お待ちしております。

町内会長さん・班長さん、配布よろしくお願いいたします。次回は１２月発行予定です