

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

10月1日受付開始講座案内

パン作り教室

=ベーグルと他3種のパン作り=
日時 11月7日(金) 9時30分~12時30分
講師 菅野 泰明先生
定員 12名
材料費 1,000円
持ち物 エプロン・三角巾
締切り 10月28日(火)



男の料理

=ブイヤベースに挑戦してみよう=
日時 11月12日(水) 10時~13時
講師 沢野 節子先生
定員 12名
材料費 1,500円位
持ち物 エプロン・三角巾
締切り 11月4日(火)



料理教室

=栄養満点スープ=
日時 11月18日(火) 10時~13時
講師 追切 裕子先生
定員 12名
材料費 1,000円
持ち物 エプロン・三角巾
《メニュー》 ・スープ ・中華風豆腐サラダ
・ライスピザ ・炊飯器で作るリンゴケーキ
締切り 11月4日(火)



そば打ち教室

=新そばを打とう=
日時 12月8日(月) 10時~12時
講師 岩渕 修一先生
定員 10名
材料費 700円
持ち物 エプロン・三角巾・
持ち帰り用容器
締切り 11月27日(木)



捨て活講座

=自分の中の「捨てスイッチ」
を押すために=
日時 11月10日(月) 10時~12時
講師 福井 絵理子先生
定員 15名
参加費 無料
持ち物 筆記用具
締切り 10月28日(火)



パーソナルカラー

=自分に合う色、
リップを見つけよう=
日時 11月14日(金) 10時~12時
講師 浅川 ふさ子先生
新井野 瑠璃子先生
定員 10名限定
参加費 500円(カラーカード代)
持ち物 筆記用具
締切り 10月28日(火)

初心者の
方が優先

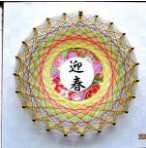


健康教室

=音楽で認知症予防=
日時 11月17日(月) 10時~12時
講師 上長・下長地区高齢者
支援センターはくじゅ
参加費 無料
持ち物 飲み物・上履き
締切り 11月6日(木)

糸かけアート

=お正月の壁掛け飾りに=
日時 11月26日(水) 9時30分~12時30分
講師 関下 千佳子先生
定員 6名
材料費 1,500円
持ち物 メガネ(必要な方)
締切り 11月17日(月)



見本
あります

タオルストレッチ

=タオルを使ってストレッチ=
日時 12月1日(月) 10時~12時
講師 小西池 郁子先生
参加費 無料
持ち物 上履き・飲み物
締切り 11月25日(火)

つまみ細工

=小さなツリー飾りを
作ってみよう=
日時 12月5日(金) 10時~12時
講師 長塚 佳子先生
定員 8名
材料費 1,200円
締切り 11月25日(火)



見本
あります

音楽でリフレッシュ

=歌って遊んで脳を活性化=
日時 12月12日(金) 10時~12時
講師 山道 敦子先生
参加費 無料
持ち物 上履き・飲み物
締切り 11月25日(火)



代謝アップ教室

=ストレッチで体の代謝をあげよう=
日時 12月15日(月) 13時30分~15時30分
講師 斉藤 あかね先生
参加費 無料
持ち物 上履き・飲み物・ヨガマット
締切り 11月25日(火)



ミニコンサート

=クリスマスにゴスペルを聴こう=
日時 12月23日(火) 11時~12時
講師 Lotta Voices
参加費 無料
締切り 12月16日(火)



フラワーアレンジメント

=お正月を華やかに=
日時 12月26日(金) 10時~11時
講師 西村 かず子先生
定員 10名
材料費 3,000円
持ち物 花ばさみ・持ち帰り用袋・飲み物
締切り 12月16日(火)



わくわくキッズ

未就園児と保護者の集いの場所です。0歳児でも大丈夫です。
子育ての悩み、心配事等みんなで話してみませんか？

★11月21日…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19日…クリスマスパーティー

(サンタさんがやってくる)

10時~11時(各金曜日) 参加費 100円

※当日参加も可能です



公民館利用時のお願い

- ★平日にお車でご来館される方は、下長市民サービスセンター利用者駐車場(5台分)への、駐車はご遠慮下さい。
- ★公民館使用後はテーブルや椅子等を元に戻し、清掃をし、忘れ物がないよう確認してから退館してください。
- ★最終使用者の方は、**他に残っている人がいないことを確認**して、全ての電気を消し、鍵をかけ警備セットをしてお帰り下さい。