

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

新年度のスタートにあたり

今冬は、10年に一度の大寒波に見舞われました。例年に比べ積雪も多かったのですが、地域ボランティアの皆様にも除雪に協力していただき、スムーズに諸活動を実施することができました。除雪にご協力いただいた方々、本当にありがとうございました。

桜前線の北上が聞かれる中、新年度は開講式「音楽を楽しもう！エレクトーンと大正琴演奏」を皮切りに、華やかにスタートします。また、他にも皆さまに喜んでもらえる講座を企画しておりますので、お誘い合わせの上多数ご参加いただければ幸いです。

今年度も、地域の皆さまと心が触れ合う公民館を目指して、誠心誠意取り組んでまいります。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

下長公民館 職員一同

4月～6月の講座案内

開講式

「音楽を楽しもう！
エレクトーンと大正琴演奏&曲当てクイズ」

日時 4月24日(月) 10時～12時
講師 おながく♪倶楽部 参加費 無料
定員 30名 締切 4月20日(金)

菱刺し教室

【初心者】

講師 南部菱刺し西野刺っ娘の会
持ち物 小ばさみ・定規・筆記用具

※3回講座
「コースターを作ろう」
日時 5月9日・16日・23日
(毎週火)10時～12時

材料費 550円
定員 6名
締切 4月20日(木)

【経験者】

※4回講座
「ペットボトルホルダーを作ろう」
日時 6月6日・13日・20日・27日
(毎週火) 10時～12時

材料費 1,350円
定員 6名
締切 5月18日(木)

公民館利用時のマスク着用等の変更について

令和5年3月13日(月)から変更になりました

1. マスクの着用は個人の判断に委ねます。(強要はできません)
2. 公民館での飲食を可能とします。但し**感染対策は重要です。**
※基本的な感染対策・・・「三つの密」の回避
「人と人との距離の確保」・「手洗い等の手指の衛生」・「換気」等
感染状況を踏まえたマスク着用などの判断は各自でお願いいたします。

ニュースポーツ教室

「公式輪投げとディスクコンに挑戦！」
日時 5月12日(金)
13時30分～15時30分

講師 大塚 利美先生
参加費 無料
定員 15名
持ち物 タオル・飲み物・中ズック
締切 4月27日(木)

椅子ストレッチ

「楽しく簡単に
柔軟性を身につけよう」
日時 5月15日(月)
10時～12時

講師 小西池 郁子先生
参加費 無料 定員 15名
持ち物 タオル・飲み物・中ズック
締切 4月27日(木)

健康教室

「3B 体操で体を動かそう」
日時 5月24日(水) 10時～12時

講師 佐藤 佐智子先生
参加費 無料
定員 15名
持ち物 タオル・飲み物・中ズック
締切 5月16日(火)

スマホ教室

【初級編】「スマホを使いこなせるようになろう」
月日 5月30日(火)・・・基本的な使い方
31日(水)・・・カメラ・アプリの使い方等

時間 10時～12時
講師 「ワラビノーツ」 藤 加奈子先生
参加費 無料 定員 8名
持ち物 スマートフォン・筆記用具・飲み物
締切 5月9日(火)

園芸教室

「春の花々を寄せ植えしてみよう」
日時 6月1日(木) 10時～12時

講師 後藤 奈緒子先生
材料費 1,500円(鉢込み)
定員 12名
持ち物 持ち帰り用袋・飲み物
締切 5月18日(木)

※玄関前で行います。雨天時は室内となります。

歴史教室

「南部八戸藩について学ぼう」
日時 6月2日・9日(金)
13時30分～15時30分

講師 三浦 忠司先生
参加費 無料
定員 10名
持ち物 筆記用具・飲み物
締切 5月25日(木)

身体のメンテナンス

「自分の身体と向き合おう」
月日 6月7日(水)・・・身体のゆがみをとる運動を学ぼう
6月14日(水)・・・認知症予防の指圧マッサージを学ぼう

時間 13時30分～15時30分
講師 「真風堂」 武部 勝信先生 参加費 無料
定員 15名 持ち物 ヨガマット・飲み物・動きやすい服装
締切 5月31日(水)

PPバンド教室

「花模様のかごバッグを作ろう」
月日 6月19日・26日・7月3日
7月10日(月) ※4回講座

時間 13時～16時
講師 「朝市工房福ふく」 高橋 悦子先生
材料費 1,000円
定員 10名限定
持ち物 作品を入れて持ち帰る袋(最終日)
締切 5月31日(水)

料理教室

「新玉ねぎを使った料理と
鯖缶トマトカレーを作ろう」

日時 6月15日(木) 10時～13時 定員 12名
講師 追切 裕子先生 持ち物 エプロン・三角巾
材料費 1,000円 締切 5月31日(水)

公民館に見本が
あります。
・PPバンド教室
・菱刺し教室

令和5年度 年間講座 保存版

下長公民館 TEL・FAX 28-8863

《開講式》

おんがく♪倶楽部	4月24日(月)	10時～12時
----------	----------	---------

《音楽鑑賞》

オカリナ倶楽部トニーカ	9月11日(月)	10時～12時
ハルモニア	12月12日(火)	10時～12時

《料理教室》

新玉ねぎを使った料理と 鯖缶トマトカレー	6月15日(木)	10時～13時
ヘルシー料理	11月21日(火)	10時～13時
いちご大福	2月5日(月)	10時～12時
手作りパン	11月10日(金)	9時30分～12時30分
麺打ち教室(そば)	12月4日(月)	10時～12時
男の料理	2月8日(木)	10時～13時

《もの作り講座》

菱刺し教室 I (初心者)	5月9日・16日 23日(火)	10時～12時
菱刺し教室 II (経験者)	6月6日・13日 20日・27日(火)	10時～12時
園芸教室(寄せ植え)	6月1日(木)	10時～12時
(苔テラリウム)	7月6日(木)	
PPバンド教室	6月19日・26日(月) 7月3日・10日(月)	13時～16時
カルトナーージュ	7月7日(金)	10時～12時
つまみ細工	9月1日(金)	10時～12時
かぎ針編み教室	9月6日・13日(水)	9時30分～12時30分
切り絵教室	10月4日(水)・5日(木)	10時～12時
水引のしめ飾り	12月7日(木)	10時～12時
フラワーアレンジメント	12月27日(水)	10時～11時

《教養講座》

スマホ教室 I	5月30日(火) ・31日(水)	10時～12時
スマホ教室 II	9月4日(月)・5日(火)	10時～12時
パソコン教室	7月19日(水) ～21日(金)	10時～12時
歴史教室	6月2日・9日(金)	13時30分～15時30分
筆ペン入門	11月27日(月) 28日(火)	10時～12時

《開講式》

ハーモニカ演奏	2月26日(月)	10時～12時
---------	----------	---------

《運動・健康講座》

ニュースポーツ教室 (ディスコン)	5月12日(金)	13時30分～15時30分
(モルック)	9月8日(金)	
(スポーツ吹き矢)	10月2日(月)	
椅子ストレッチ	5月15日・10月23日 1月22日(月)	10時～12時
健康教室(3B体操)	5月24日(水)	10時～12時
(健康チェック)	8月29日(火)	
(口腔ケア)	11月22日(水)	
(健康チェック)	2月2日(金)	
身体のメンテナンス	6月7日・14日(水)	13時30分～15時30分
健康マージャン	9月25日(月) 26日(火)	9時30分～12時30分
筋肉トレーニング	9月29日(金)	10時～12時
フィットネス養生気功	10月6日(金)	10時～12時
レクレーションダンス	11月7日・14日(火)	10時～12時
健康ストレッチ	12月1日・8日(金)	10時～12時
ストレッチ体操	1月15日(月)	10時～12時

《子ども講座》

子どもパソコン教室	7月24日(月) 25日(火)	10時～12時
夏休みの工作 (ポーセラーツ)	7月26日(水)	10時～12時
(ポンポンストラップ)	7月31日(月)	
(樹脂ねんど)	8月2日(水)	
(木工工作)	8月5日(土)	
キッズクッキング	12月26日(火)	10時～12時

わくわくキッズ年間予定

～0歳児から未就学児と保護者の方の集いの場です～

4月21日・5月19日・6月16日・7月21日・8月25日

9月15日・10月20日・11月17日・12月15日

1月19日・2月16日・3月8日 10時～11時

☆毎月第3金曜日(3月・8月以外) 参加費 100円

申込み・問合せ 4月は予約にて受付します

TEL 090-4880-9254 (代表 高橋)

申込みにあたってのお願い

1. 講座の申込受付は4月・6月・8月・10月・12月に発行予定の「公民館だより」で募集を開始してからになります。申し込み多数の講座は、締切日以降に抽選とさせていただきますのでご了承ください。
2. 講座によっては材料費を前もって徴収します。やむを得ずキャンセルの場合でも材料費をお返しできない事もありますのでご了承ください。
3. 講座の日程・内容が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。
4. 公民館講座はホームページからも閲覧できます。