

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

お知らせ

公民館協力会でパソコンとプロジェクターを購入しました。使用したい方は、事務所までお問合せ下さい。



今年もよろしく
 お願いいたします

皆さまには日頃より公民館活動にご支援ご協力を賜わり厚く御礼申し上げます。
 昨年、新型コロナウイルスが5類に移行した事で、やっと以前のような日常が戻り、今年度の公民館活動も終盤に向かってまいります。
 今年は辰年、昇り龍のように運気が上昇する事を期待しつつ、皆さまにとって幸多き一年となりますよう職員一同、心よりお祈り申し上げます。

職員一同

わくわくキッズ

0歳児から未就園児の集いの場所です。
 子育ての悩み、心配ごと等を
 みんなで話してみませんか

*2月16日 ひな祭りを祝いよう
 *3月8日 フリーマーケット(第2金曜日)

時間 10時~11時
 参加費 100円(おやつがある時)

申込み・問合せ

TEL 090-4880-9254(代表 高橋)

新年祝賀会無事終了

令和6年1月7日(日)、下長・高館地区新年祝賀会が下長公民館・高館地区市民センターでそれぞれ4年ぶりに開催されました。

どちらの会場も熊谷市長をはじめ多くの来賓・地域の方々の参加で賑わいました。下長公民館では「正派若柳流 若柳翠萌さん・若柳翠斉さんによる祝舞」、高館地区市民センターでは「高館駒踊り保存会」が華を添えてとても和やかな雰囲気での歓談となりました。

* 自主クラブ紹介① *

~各クラブの皆さんに作ってもらいました~

太極拳
 場所 大ホール 毎週月曜日 10:00~12:00
 会費 月 1000円
 2024/01/18

下長太極拳クラブ
 毎週月曜日 10時~12時

パッチワーククラブ
 * 毎週月曜日 10時~12時
 * 月会費 300円
 あなただけのオリジナルの作品を作ってみませんか?
 お茶飲みながらお楽しみしながら
 2024/01/18

パッチワーククラブ
 毎週月曜日 10時~12時

健康寿命を延ばしましょう。
 自主クラブ:「硬式卓球」
 生きがいづくり
 活動案内
 2024/01/18

下長卓球愛好会
 毎週火曜日 10時~13時

卓球の輪を広げよう!
 下長ジュニア卓球クラブ
 (略名:下長JTC)
 見学・体験も随時受け付けてます!!
 2024/01/18

下長ジュニア卓球クラブ
 毎週月曜日 19時~21時
 毎週水曜日 19時~21時
 毎週土曜日 18時~21時

常時募集中 編みませんか
 編み物クラブ
 * 下長公民館 (28-8863)
 * 毎週火曜日 10:00~15:00
 2024/01/18

下長公民館
 編み物クラブ
 毎週火曜日
 10時~15時

下長公民館
 日本舞踊クラブ
 (正派若柳流)
 毎週火曜日
 13時30分~17時

日本舞踊クラブ
 一緒に楽しく踊りましょう!
 お待ちしています
 お稽古日
 * 毎週火曜日 13:30~17:00
 2024/01/18

SHIGIN
 下長公民館
 吟詠クラブの紹介
 吟詠クラブの練習日
 火曜日 午後6時30分~8時30分

下長公民館吟詠クラブ
 毎週火曜日
 18時30分~20時30分

裏面につづく



* 自主クラブ紹介② *



下長「書」愛好クラブ

活動日 水曜日(3回/月)
時間 10時~12時
内容 日本書道芸術協会「書家会」の展覧会に参加(八戸支部)として毎月の昇級・昇段を目指します。公民館暮らしで作品展示

書家 徳山 書法
不心 久美

2024/01/18

下長「書」愛好クラブ
第1・2・3水曜日
9時30分~11時30分

**3B体操クラブ
会員募集中**

“3B体操”って??
このように用具を使って、音楽に合わせて楽しく体操をしています。誰にでも無理なくできる体操です。健康増進、ストレッチ、ロコモ予防、ストレス解消、様々な効果が期待できます。今の健康を維持するためにも始めて見ませんか。

ボール Ball
ベル Bell
ベルター Belter

体験者歓迎
月曜 毎週水曜日 10:00~11:30
場所 下長公民館ホール

2024/01/18

下長3B体操クラブ
毎週水曜日 10時~12時

**ハーモニカ
クラブ**

ハーモニカ音楽の世界を一緒に楽しみませんか
初めての方もお気軽にどうぞ
見学、大歓迎です!!

練習日
毎月 第2・第4水曜日
時間 13時~15時

2024/01/18

下長ハーモニカクラブ
第2・4水曜日 13時~15時

下長公民館ヨガクラブ

日時 毎週水曜日 13:30~15:00
場所 下長公民館ホール
持ち物 ヨガマット または バスタオル
水分補給のための飲み物
会費 月 1500円
講師 日影 美紀 先生

心も体もリラックスできます。
一度体験してみませんか!

2024/01/18

下長公民館ヨガクラブ
毎週水曜日
13時30分~15時30分

リフレッシュ体操クラブ

毎週木曜日 10:00~12:00
♪音楽に合わせて楽しみながら運動♪
まずは、体験して見ませんか?

※タオルと飲み物を忘れずにご持参下さい
※運動のしやすい服装でいらして下さい

2024/01/18

リフレッシュ体操クラブ
毎週木曜日 10時~12時

下長ラージボール卓球クラブ

練習日と時間 本曜日:13時15分から16時30分
土曜日:15時から17時
練習場所 下長公民館ホール
使用ラバー 表ソフト(限定)
年会費 3,600円

2024/01/18

下長ラージボール卓球クラブ
毎週木曜日 13時30分
~16時30分
毎週土曜日 15時~17時

下長公民館カラオケクラブ 会員大募集

○腹から大きな声で! ストレス解消!
脳の活性化★
様式で叫び健康増進
○個人レッスンなので好きな曲を選べます
何を唄うか迷った時には先生が搜してきてくれます
○是非一度見学に来て下さい
マイクを持って唄うと楽しいですよ
○場所 下長公民館
○練習日 毎週金曜日
○時間 午後1時~3時
○会費 1ヵ月2500円

○講師 久保京子 講師指導免許持
キングロード歌手
北奥町カラオケ大会
チャンピオン
○代表 那須由美子 (TEL28-5391)

2024/01/18

下長公民館カラオケクラブ
毎週金曜日 13時~15時

生花

池坊
第2・4金曜日 10時~12時

2024/01/18

生花クラブ(池坊)
第2・4金曜日 10時~12時

しもなが舞鼓連
(旧 YOSAKOI クラブ)

♪よさこいで一緒に
山田行進しませんか?♪

会員募集中!!

毎週金曜日 19:00~21:00
下長公民館ホールにて

2024/01/18

しもなが舞鼓連(よさこい)
毎週金曜日 19時~21時

下長公民館大正琴クラブ

大好きな曲を大正琴で演奏してみませんか
数字譜を使うので簡単に演奏できます
指先を使うので脳の活性化に最適です
生涯学習として始めてみましょうか

第2・4土曜日 午後1時~4時

メンバー募集中です
見学できます
貸し楽器あります
気軽にどうぞ!
一緒に弾いてみよう!

2024/01/18

下長公民館大正琴クラブ
第2・4土曜日 13時~16時

**オカリナ
クラブ員募集中**

毎月第2土曜日 第4土曜日
10:30~13:00

年会費 2000円
入会希望の方は見学においで下さい
活動場所は事務局におたずね下さい

2024/01/18

下長公民館オカリナクラブ風華
第2・4土曜日
10時30分~13時

**さわやか
ダンスクラブ**

期日 毎週土曜日
午後1時~3時
講師 工藤 ケニ子先生
会費 1,800円/月

2024/01/18

下長公民館
さわやかダンスクラブ
毎週土曜日 13時~15時

ほほえみコーラス

<活動内容>
日時 毎月第2・4金曜日
10時~11時45分
場所 下長公民館ホール
講師 田中 隆 先生
伴奏 松村 隆 先生
*10月の下長公民館暮らしで
ステージ発表をしています。

2024/01/18

ほほえみコーラスクラブ
第2・4金曜日
10時~12時

各クラブで会員募集中!

※活動時間が変更になっているクラブがあります。
体験・見学希望の方は公民館までお問い合わせください。