

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

## 下長地区6団体合同総会

6月11日（日）に、令和5年度下長地区6団体合同総会が開催され、すべての議案が滞りなく承認され終了しました。

今年度も各団体共に地域のため、住民のため活動してまいります。活気ある下長地区に戻り、以前のような日常を取り戻す事ができるよう願っています。皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

・・・各団体長のご紹介・・・ (敬称略、順不同)

- \* 社会福祉協議会            会長 佐々木 勝紀
- \* 公民館協力会            会長 菊池 高晴
- \* 連合町内会                会長 佐々木 勝紀
- \* 防犯協会                  会長 三浦 博司
- \* 交通安全協会下長支部   支部長 本木 良男
- \* 青少年生活指導協議会   会長 島守 雅義

## 地域行事



### 【盆踊り大会・夏祭り】

- \* 下長町盆踊り大会・・・8/18（金）下長公民館
- \* 河原木団地夏祭り・・・8/26（土）河原木団地さくら公園

### 【高館体育振興会】

- \* 高館区民大運動会・・・中止になりました



### 【下長体育振興会】

- \* 下長地区区民大運動会・9/10（日）下長中学校グラウンド
- \* グラウンドゴルフ・・・9/17（日）河原木団地さくら公園

### 【八戸市スポーツ大会】

- \* 9/30（土）～10/1日（日）、10/6（金）～10/9日（月）八戸東運動公園他

### 【小田八幡宮例大祭】

- \* 前夜祭・・・9/9（土）
- \* 本祭・・・9/10（日）



## 学校行事

### 《下長中学校》

- 体育祭・・・9/2（土）
- 秋季大会・・・9/16（土）～18（月）
- 合唱コンクール・・・10/2（月）
- 文化祭・・・10/21（土）



### 《下長小学校》

- 参観日・バザー・・・9/16（土）
- 学習発表会・・・10/28（土）

### 《高館小学校》

- 参観日・バザー・・・9/9（土）
- 学習発表会・・・10/14（土）



### 《城北小学校》

- 運動会・・・9/23（土）
- 参観日・バザー・・・10/29（日）



## —公民館まつり開催決定—

### 10月14日(土)・15日(日)

公民館まつりを、4年ぶりに開催することになりました。内容は以前と同じに、とはいかず、縮小されたものになります。残念ながら食堂を開くことは難しく、ちょっとしたお休み処と、ステージ発表、自主クラブ・公民館講座作品の展示予定です。来館される皆様が楽しめる公民館まつりを目指して取り組んでまいります。ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。なお、今回はフリーマーケットの募集はありません。

詳しくは次回の「公民館まつり特集号外」に掲載いたしますので、楽しみにお待ち下さい。

## 公民館利用時のお願い

- ★この時期は、窓を開ける事が多いと思われませんが、使用後は忘れずに窓を閉めて鍵をかけて下さい。
- ★使用場所の清掃がされていない時があります。使用後は、テーブルや椅子等、使用したものを元に戻し、忘れ物がないよう確認してから退館して下さい。忘れ物は、3ヶ月過ぎたら処分させていただきます。お心当たりのある方は、一度事務所にお問合せ下さい。
- ★最終使用者の方は、残っている人がいないことを確認して、すべての電気を消し、鍵をかけ、警備セットをしてお帰り下さい。

## ご芳志御礼 生花クラブ様



いつもきれいなお花を飾って頂きありがとうございます。

## 地域の話題

すこやか子ども食堂情熱テーブルさんが、石堂から河原木団地の中にある河原木地域集会場（市営）へ移転しました。毎週日曜日に営業しています。子供たち誰もが安心して食事を食べられる居場所です。

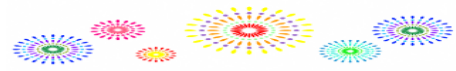
（お問い合わせ先）  
 TEL 070-9021-7034







# 9月～11月の講座募集案内



## 健康マージャン

マージャンで頭の体操

日時 9月25日(月)・26日(火)  
9時30分～12時30分

講師 音喜多 彰治先生

参加費 なし

持ち物 飲み物

定員 **12名限定**

締切日 9月11日(月)



## 筋肉トレーニング

手軽に筋肉をつけてロコモ対策

日時 9月29日(金)  
10時～12時

講師 関下 和彦先生

参加費 なし

持ち物 ヨガマット、飲み物、上履き

定員 15名

締切日 9月11日(月)



## ニュースポーツ教室

スポーツ吹き矢に挑戦しよう

日時 10月2日(月)  
13時30分～15時30分

講師 葛西 征三先生

参加費 100円(マウスピース代)

持ち物 飲み物、上履き

定員 10名

締切日 9月11日(月)



## 切り絵教室

民族芸能の切り絵に挑戦しよう

日時 10月4日(水)・5日(木)  
10時～12時

講師 天摩 譲先生

参加費 1,200円

持ち物 なし

定員 6名

締切日 9月11日(月)



## 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

日時 10月6日(金)  
10時～12時

講師 中村 真由美先生

参加費 なし

持ち物 飲み物、ヨガマット、上履き

定員 15名

締切日 9月11日(月)



## 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 10月23日(月)  
10時～12時

講師 小西池 郁子先生

参加費 なし

持ち物 飲み物、上履き

定員 15名

締切日 9月29日(金)



## レクレーションダンス

なつメロに合わせて楽しく踊ろう

日時 11月7日・14日(各火曜日)  
10時～12時

講師 福田 節子先生

参加費 なし

持ち物 飲み物、上履き、汗拭きタオル

定員 15名

締切日 10月23日(月)



## 手作りパン

いろんなパンを作ってみよう

日時 11月10日(金)  
9時30分～12時30分

講師 (株)アンジェリーナ  
管野 泰明先生

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾

定員 **12名限定**

締切日 10月23日(月)



## 料理教室

「ヘルシー料理」血圧が気になる方に

日時 11月21日(火)  
10時～13時

講師 奥山 綾乃先生

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、飲み物

定員 **12名限定**

締切日 10月23日(月)



## 健康教室

口腔ケアで健康を維持しよう

日時 11月22日(水)  
10時～12時

講師 高齢者支援センターはくじゅ

参加費 なし

持ち物 飲み物

定員 15名

締切日 10月23日(月)



## 筆ペン入門

日時 11月27日(月)  
\*のし紙を書いてみよう

11月28日(火)  
\*年賀状を書いてみよう

各10時～12時

講師 祝井澤口 智子先生

参加費 500円

持ち物 筆ペン 定員 8名

締切日 11月1日(水)



## わくわくキッズ

0歳児から未就学児までの集いの場です。  
育児の悩み、心配事などみんなで話してみませんか？  
メンバーさんから子育てのアドバイスが聞けますよ。

日時 9月15日…成長記録(保健師さんと一緒に)

10月20日…ハロウィンを楽しもう

11月17日…芸術の秋

各金曜日 10時～11時

参加費 100円 ※当日参加でも大丈夫です。

お問い合わせ

わくわくキッズ代表(高橋)

Tel090-4880-9254



### 講座申し込みにあたって

\*申し込みは電話、又は窓口での受け付けになります。定員を超えた講座は、締め切り後に抽選になります。参加の可否は、どの講座も後日ご連絡させていただきます。

\*材料費のかかる講座を自己都合でキャンセルした場合は、材料費を頂く事がありますのでご了承下さい。

\*講座始まりの10分前までになるべくお越し下さい。

\*公民館には販売機がないので、水分補給の飲み物は各自ご持参ください。  
ご協力よろしくお願いいたします。

