

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

## 下長公民館まつり成功裏に終了！



「第23回下長公民館まつり」が4年ぶりに10月14日(土)・15日(日)の日程で行われました。今年は例年の配置を変え、ステージ発表はホール、作品展示は市民センター集会室と2か所に分けての開催でした。食堂・フリマ・体験コーナー等がなかったため、皆様が足を運んでくれるか心配でしたが、天候にも恵まれ、思いのほか大勢の方に来館していただき、大盛況のもと2日間の日程を終えることができました。

準備段階からお手伝いしてくださった地域の皆さん、発表のみならずお手伝いもしてくれた自主クラブの皆さん、ステージ発表の司会を快く引き受けてくださった天摩さん、コーヒー販売の下長地区婦人会の皆さん等、皆様のご協力があったからこそ成功だと感謝しております。本当にありがとうございました。

下長公民館まつり実行委員長 菊池 高晴  
 下長公民館館長 名久井 明

### かぼちゃの重さ当てクイズ

公民館まつり恒例の「かぼちゃの重さ当てクイズ」に参加いただきありがとうございました。

正解は 2個合わせて

**5.8kg** でした。

今回は111名の応募者の中から、正解に近い数字を書いた10名の方に景品をさしあげました。

当選された方、おめでとうございます。



# 12月講座案内

## 健康ストレッチ

～身体を伸ばしてリンパも流そう～

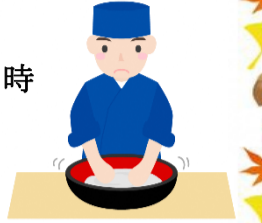
日時 12月1日・8日(金) 10時～12時  
講師 山本 直子先生  
定員 15名  
参加費 無料  
持ち物 ヨガマット・飲み物・タオル  
締切り 11月22日(水)



## 麺打ち教室

～そば打ちを体験しよう～

日時 12月4日(月) 10時～12時  
講師 岩瀬 修一先生  
定員 10名限定  
材料費 700円  
持ち物 エプロン・三角巾・持ち帰りの容器  
締切り 11月22日(水)



## 水引のしめ飾り

～お正月に飾ってみませんか～

日時 12月7日(木) 10時～12時  
講師 長塚 佳子先生  
定員 8名  
材料費 1,200円  
持ち物 なし  
締切り 11月22日(水)



## ミニコンサート

～クリスマスソングをピアノとサクソ演奏で!～

日時 12月12日(火) 10時～12時  
講師 ハルモニア  
定員 30名  
参加費 無料  
持ち物 なし  
締切り 12月7日(木)



## キッズクッキング

～「混ぜるだけココアケーキ」と

「チョコクリスピートリーツ」を作ろう～

日時 12月26日(火) 10時～12時  
講師 追切 裕子先生  
定員 12名  
材料費 500円  
持ち物 エプロン・三角巾・中ズック  
締切り 12月15日(金)



## フラワーアレンジメント

～お正月の花をアレンジしてみよう～

日時 12月27日(水) 10時～11時  
講師 西村 かず子先生  
定員 8名  
材料費 3,000円  
持ち物 花ばさみ・持ち帰り用の袋  
締切り 12月7日(木)



まだ余裕があります

口腔ケアを学び、食事を楽しみながら、  
健康で長生きしましょう  
11月22日(水) 10時～12時  
「健康教室(口腔ケアで健康を維持しよう)」  
講師 高齢者支援センターはくじゅ

## 講座申し込みにあたって



- \* 申し込みは電話、又は窓口で受け付けます。定員を超えた講座は、締め切り後に抽選し、参加の可否を後日連絡いたします
- \* 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。
- \* できるだけ講座始まりの10分前までにお越し下さい。
- \* 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。ご協力よろしく願いたします。

## 子育てサロン わくわくキッズ

活動日  
11月17日(金)  
12月15日(金)  
1月19日(金)

毎月  
第三金曜日

時間  
10時～  
11時

12月は「クリスマス会」を行います。  
お気軽に参加してね  
参加費 100円

申込・問い合わせ先  
わくわくキッズ代表(高橋)  
Tel.090-4880-9254