

【4月1日より受付開始講座】

月	日	曜日	講 座 名	時 間	講師
5	7	水	開講式（わの言いたい放題）	10:00 ～ 12:00	高橋 芳久
5	8・15	木	体軸体操	10:00 ～ 12:00	橘 舞
5	13	火	ゼンタングル教室	10:00 ～ 12:00	田名部 香居
5	19	月	代謝アップ教室	13:30 ～ 15:30	エスプロモ(株)
5	22	木	刺しゅう教室	9:30 ～ 12:30	寺井 嘉子
5	26	月	空き家発生予防セミナー	10:00 ～ 12:00	都市政策課
5	28	水	ボタニーペインティング	10:00 ～ 12:00	福井 絵理子
5	30	金	音楽でリフレッシュ	10:00 ～ 12:00	山道 敦子
6	5・6	木・金	スマホ教室Ⅰ (初級) (中級)	10:00 ～ 12:00	蕨 加奈子
	9・10	月・火			
6	12・19・26	木	エコクラフト	13:00 ～ 15:00	金見 純子
7	3・10・17				
6	23・30	月	ハワイアンキルト	10:00 ～ 12:00	松倉 真由美
6	24	火	ミニコンサート	10:00 ～ 12:00	ハルモニア
7	1	火	苔玉	10:00 ～ 12:00	(株)花生植物園

【6月2日より受付開始講座】

月	日	曜日	講 座 名	時 間	講師
7	4・11	金	盆踊り教室	10:00 ～ 12:00	源波 フサ
7	8	火	健康教室（モルック）	10:00 ～ 12:00	はくじゅ
7	12	土	モルタル雑貨	9:30 ～ 12:30	加藤 真紀子
7	23	水	マクラメ編み	10:00 ～ 12:00	林 藍
8	28	木	健康教室（健康チェック有）	10:00 ～ 12:00	八戸医療生協
9	2・9・16	火	かぎ針編み(お花の円座マット)	9:30 ～ 12:30	木村 まゆみ

【8月1日より受付開始講座】

月	日	曜日	講 座 名	時 間	講師
9	4・18	木	ストレッチ体操	10:00 ～ 12:00	高山 清美
9	5・12	金	歴史教室	13:30 ～ 15:30	三浦 忠司
9	10	水	料理教室（五目おこわ）	10:00 ～ 13:00	追切 裕子
9	26	金	マクラメ編み	10:00 ～ 12:00	林 藍
10	3				
9	29	月	藍染教室	9:30 ～ 12:30	大橋 陽子
9	30	火	ステンドグラス	9:30 ～ 12:30	鳥谷部 敦子
10	23・24	木・金	スマホ教室Ⅱ (初級) (中級)	10:00 ～ 12:00	蕨 加奈子
	27・28	月・火			
10	29	水	頭皮マッサージ	13:30 ～ 15:30	田山 純子

公民館協力会との共催事業

詳細は公民館だよりで！



グラウンドゴルフ 10時～12時
・6月17日(火)・10月21日(火)
9:45 屋トレ集合

保存版

下長公民館
(28) 8863

・詳細は公民館だよりでご確認ください。
・材料費は前もって徴収することがありますので、ご了承ください。
・申し込み人数が定員を超えた場合は、抽選となります。結果は締め切り後にお知らせいたします。
・都合により中止、または変更となる場合がありますので、公民館だよりをご確認ください。

令和7年度

下長公民館 年間講座予定

【10月1日より受付開始講座】

月	日	曜日	講 座 名	時 間	講師
11	7	金	パン作り教室	9:30 ～ 12:30	管野 泰明
11	10	月	捨て活講座	10:00 ～ 12:00	福井 絵理子
11	12	水	男の料理（ブイヤベース）	10:00 ～ 13:00	沢野 節子
11	14	金	パーソナルカラー	10:00 ～ 12:00	浅川ふさ子 新井野 瑠璃子
11	17	月	健康教室（音楽で認知症予防）	10:00 ～ 12:00	はくじゅ
11	18	火	料理教室（栄養満点スープ）	10:00 ～ 13:00	追切 裕子
11	26	水	糸かけアート	9:30 ～ 12:30	関下 千佳子
12	1	月	タオルストレッチ	10:00 ～ 12:00	小西池 郁子
12	5	金	つまみ細工	10:00 ～ 12:00	長塚 佳子
12	8	月	そば打ち教室	10:00 ～ 12:00	岩渕 修一
12	12	金	音楽でリフレッシュ	10:00 ～ 12:00	山道 敦子
12	15	月	代謝アップ教室	13:30 ～ 15:30	エスプロモ(株)
12	23	火	ミニコンサート（ゴスペル）	11:00 ～ 12:00	Lotta Voices
12	26	金	フラワーアレンジメント	10:00 ～ 11:00	西村 かず子

【12月1日より受付開始講座】

月	日	曜日	講 座 名	時 間	講師
1	20	火	健康料理教室	10:00 ～ 13:00	食生活改善推進員
1	23	金	わたしと家族の「そうぞく」	10:00 ～ 12:00	明治安田生命
1	26	月	椅子ストレッチ	10:00 ～ 12:00	小西池 郁子
2	4	水	玄米みそ作り	10:00 ～ 12:00	住澤 香苗
2	16	月	閉講式（三味線演奏）	10:00 ～ 12:00	赤坂 勉 木村 万利子

【子ども講座】

月	日	曜日	講 座 名	時 間	講師
7	29	火	キッズクッキング	10:00 ～ 12:00	追切 裕子
7	31	木	夏休みの工作（木工オブジェ）	10:00 ～ 12:00	鈴木 篤史
8	4	月	夏休みの工作（壁掛けリース）	10:00 ～ 12:00	相田 優子
8	5	火	子どもパン作り	10:00 ～ 12:00	管野 泰明
8	7・21	木	卓球バレー（下長スマイルキッズ対象）	10:00 ～ 11:00	下村 真也
8	19	火	子どもゼンタングル	10:00 ～ 12:00	田名部 香居
8	25	月	夏休みの工作（樹脂粘土）	10:00 ～ 12:00	祝井澤口 智子
1	8	木	子ども工作（スノードーム）	10:00 ～ 12:00	長塚 佳子

子育てサロン

わくわくキッズ年間予定

乳児～未就学児と保護者の集いの場です。今年度の予定は右記のとおりです。申し込み不要！

4/18・5/16・6/20

7/18・8/22・9/19

10/24・11/21・12/19

1/16・2/13・3/6

各金曜 10時～11時 参加費 100円

