No.	公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
1	下長	公民館活動教室	6月2日	（火）	教養	普通救命教室	熱中症対策とAEDの使い方	9:00　ー　12:00	3:00	八戸消防署　河原木分署		20
2	下長	公民館活動教室	6月12日	（金）	健康	ニュースポーツ	スカットボール	10:00　ー　12:00	2:00	大塚　利美		10
3	下長	公民館活動教室	6月23日	（火）	健康	ニュースポーツ	卓球バレー	10:00　ー　12:00	2:00	下村　真也		12
4	下長	公民館活動教室	6月18日	（木）	教養	歴史教室	野村軍記の生い立ち	13:30　ー　15:30	2:00	三浦　忠司		16
5	下長	公民館活動教室	6月25日	（木）	教養	歴史教室	奥州街道・八戸街道	13:30　ー　15:30	2:00	三浦　忠司		16
6	下長	公民館活動教室	7月2日	（木）	手工芸	マクラメ編み教室	フラワーハンドストラップ	10:00　ー　12:00	2:00	林　藍		6
7	下長	公民館活動教室	7月9日	（木）	手工芸	マクラメ編み教室	フラワーハンドストラップ	10:00　ー　12:00	2:00	林　藍		6
8	下長	公民館活動教室	8月28日	（金）	伝統文化	ベンガラ染教室	ベンガラ染めに挑戦しよう	10:00　ー　12:00	2:00	渡邉　麻央		8
9	下長	公民館活動教室	9月10日	（木）	手工芸	ステンドグラス教室	おひなさま作り	10:00　ー　12:00	2:00	鳥谷部　敦子		8
10	下長	公民館活動教室	9月11日	（金）	手工芸	ステンドグラス教室	おひなさま作り	10:00　ー　12:00	2:00	鳥谷部　敦子		8
11	下長	公民館活動教室	9月18日	（金）	手工芸	つまみ細工教室	ブローチにもチャームにもなる つまみ細工	10:00　ー　12:00	2:00	長塚　佳子		8
12	下長	公民館活動教室	9月29日	（火）	手工芸	ディンプルアート講座	エコな絵の具でアート体験	10:00　ー　12:00	2:00	大野　亜希子		12
13	下長	公民館活動教室	11月5日	（木）	料理	和菓子作り教室	ヘルシーみたらし団子作り	10:00　ー　12:00	2:00	冨岡　節子		12
14	下長	公民館活動教室	2月3日	（水）	料理	和菓子作り教室	ねり切り作り	10:00　ー　12:00	2:00	お菓子のまぁぶる		12
15	下長	公民館活動教室	12月14日	（月）	料理	そば打ち教室	新そばを打とう	10:00　ー　12:00	2:00	岩渕　修一		10

No.	公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
16	下長	公民館活動教室	12月25日	（金）	生け花	フラワーアレンジメント	お正月を華やかに	10:00　ー　11:00	1:00	西村　かず子		12
17	下長	公民館活動教室	1月27日	（水）	料理	玄米みそ作り	手作りみそを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	住澤　香苗		12

No.	公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
1	下長	女性学級	5月18日	（月）	手工芸	ハワイアンキルト	プルメリアポーチを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	松倉　真由美		8
2	下長	女性学級	5月25日	（月）	手工芸	ハワイアンキルト	プルメリアポーチを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	松倉　真由美		8
3	下長	女性学級	6月1日	（月）	手工芸	ハワイアンキルト	プルメリアポーチを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	松倉　真由美		8
4	下長	女性学級	6月15日	（月）	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
5	下長	女性学級	6月22日	（月）	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
6	下長	女性学級	6月29日	（月）	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
7	下長	女性学級	7月14日	（火）	手工芸	カルトナージュ教室	お薬手帳カバーを作ろう	9:30　ー　12:30	3:00	秋村　友光子		8
8	下長	女性学級	9月2日	（水）	手工芸	糸かけアート	糸かけで「鳳凰」を作ろう	9:30　ー　12:30	3:00	関下　千佳子		8
9	下長	女性学級	11月2日	（月）	料理	料理教室	ヘルシースイーツを作ろう	10:00　ー　13:00	3:00	スイーツ工房　なおママ		12
10	下長	女性学級	12月4日	（金）	料理	料理教室	発酵あんこの作り方と活用法	10:00　ー　13:00	3:00	堀米　睦子		12
11	下長	女性学級	11月6日	（金）	手工芸	レジン教室	レジンで鏡餅を作ろう	10:00　ー　12:00	2:00	長塚　佳子		8

No.	公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
1	下長	高齢者教室	4月27日	（月）	教養	開講式	ドクターヘリのお話	10:00　ー　12:00	2:00	今　明秀		30
2	下長	高齢者教室	5月27日	（水）	健康	健康教室	転倒防止のお話とレクリエーション	10:00　ー　12:00	2:00	上長・下長地区高齢者支援センターはくじゅ		20
3	下長	高齢者教室	11月16日	（月）	健康	健康教室	音楽で認知症予防	10:00　ー　12:00	2:00	上長・下長地区高齢者支援センターはくじゅ		20
4	下長	高齢者教室	5月22日	（金）	教養	健康づくり栄養講座	老化を防いで身体の中から健康に	10:00　ー　12:00	2:00	明治安田生命保険相互会社		20
5	下長	高齢者教室	5月29日	（金）	健康	代謝アップ教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ㈱		20
6	下長	高齢者教室	11月10日	（火）	健康	代謝アップ教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ㈱		20
7	下長	高齢者教室	1月22日	（金）	健康	代謝アップ教室	ストレッチで体の代謝をあげよう	13:30　ー　15:30	2:00	エスプロモ㈱		20
8	下長	高齢者教室	9月7日	（月）	健康	ストレッチ体操	ストレッチで体を楽にしよう	10:00　ー　12:00	2:00	高山　清美		20
9	下長	高齢者教室	9月14日	（月）	健康	ストレッチ体操	ストレッチで体を楽にしよう	10:00　ー　12:00	2:00	高山　清美		20
10	下長	高齢者教室	10月21日	（水）	健康	椅子ストレッチ	座ってできる体操をしよう	13:30　ー　15:30	2:00	小西池　郁子		20
11	下長	高齢者教室	12月21日	（月）	健康	椅子ストレッチ	座ってできる体操をしよう	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子		20
12	下長	高齢者教室	11月18日	（水）	健康	タオルストレッチ	タオルを使ってストレッチ	10:00　ー　12:00	2:00	小西池　郁子		20
13	下長	高齢者教室	2月15日	（月）	音楽	閉講式	ピアノとサックス演奏	10:00　ー　12:00	2:00	ハルモニア 杉本　孝幸・杉本　洋子		20

No.	公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
1	下長	市民学校	5月20日	（水）	教養	捨て活講座	お財布、アルバムの整理	10:00　ー　12:00	2:00	福井　絵理子		15
2	下長	市民学校	7月22日	（水）	料理	健康料理教室	バランスの良い食事と低栄養予防	10:00　ー　13:00	3:00	八戸市食生活改善 推進協議会		15
3	下長	市民学校	10月28日	（水）	料理	健康料理教室	生涯骨太クッキング	10:00　ー　13:00	3:00	八戸市食生活改善 推進協議会		15
4	下長	市民学校	6月26日	（金）	踊り（和）	盆踊り教室	いろいろな踊りを覚えよう	10:00　ー　12:00	2:00	源波　フサ		20
5	下長	市民学校	7月3日	（金）	踊り（和）	盆踊り教室	いろいろな踊りを覚えよう	10:00　ー　12:00	2:00	源波　フサ		20
6	下長	市民学校	7月10日	（金）	踊り（和）	盆踊り教室	いろいろな踊りを覚えよう	10:00　ー　12:00	2:00	源波　フサ		20
7	下長	市民学校	9月1日	（火）	手工芸	かぎ針編み教室	あみつけがま口を作ろう	9:30　ー　12:30	3:00	木村　まゆみ		10
8	下長	市民学校	9月8日	（火）	手工芸	かぎ針編み教室	あみつけがま口を作ろう	9:30　ー　12:30	3:00	木村　まゆみ		10
9	下長	市民学校	9月15日	（火）	手工芸	かぎ針編み教室	あみつけがま口を作ろう	9:30　ー　12:30	3:00	木村　まゆみ		10
10	下長	市民学校	11月15日	（日）	音楽	ミニコンサート	マンドリンの演奏を聴こう	13:30　ー　14:30	1:00	八戸マンドリン アンサンブル		20
11	下長	市民学校	12月23日	（水）	音楽	ミニコンサート	Xmasミニライブ	11:00　ー　12:00	1:00	Lotta　Voices 大久保　浩子他3名	竹井　和歌子 力石　友紀子 高橋　昭人	20
12	下長	市民学校	11月20日	（金）	習字	筆ペン講座	写経を書いてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	三浦　博子		8
13	下長	市民学校	11月27日	（金）	習字	筆ペン講座	写経を書いてみよう	10:00　ー　12:00	2:00	三浦　博子		8
14	下長	市民学校	12月1日	（火）	健康	ストップ・ザ・老化	関節ほぐし＆ストレッチ	10:00　ー　12:00	2:00	北向　恵子		15
15	下長	市民学校	12月8日	（火）	健康	ストップ・ザ・老化	関節ほぐし＆ストレッチ	10:00　ー　12:00	2:00	北向　恵子		15

No.	公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
16	下長	市民学校	1月18日	（月）	健康	温活ストレッチ	経絡マッサージで基礎代謝をあげよう	10:00　ー　12:00	2:00	吉崎　路子		15
17	下長	市民学校	2月1日	（月）	健康	温活ストレッチ	経絡マッサージで基礎代謝をあげよう	10:00　ー　12:00	2:00	吉崎　路子		15

No.	公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
1	下長	家庭教育学級	7月27日	（月）	家庭教育	夏休みの工作	キューブライト作り	10:00　ー　12:00	2:00	長塚　佳子		12
2	下長	家庭教育学級	7月31日	（金）	家庭教育	夏休みの工作	タイルでコースター作り	10:00　ー　12:00	2:00	祝井澤口　智子		12
3	下長	家庭教育学級	8月3日	（月）	家庭教育	夏休みの工作	子どもレジン教室	10:00　ー　12:00	2:00	秋村　友光子		12
4	下長	家庭教育学級	8月5日	（水）	家庭教育	夏休みの工作	お花のリース作り	10:00　ー　12:00	2:00	相田　優子		12
5	下長	家庭教育学級	8月21日	（金）	家庭教育	夏休みの工作	ボタニーペインティング	10:00　ー　12:00	2:00	福井　絵理子		12
6	下長	家庭教育学級	8月24日	（月）	家庭教育	子ども和菓子教室	ねりきりに挑戦しよう	10:00　ー　12:00	2:00	お菓子のまぁぶる		12
7	下長	家庭教育学級	12月5日	（土）	家庭教育	子ども工作	クリスマス飾り	10:00　ー　12:00	2:00	相田　優子		12
8	下長	家庭教育学級	1月6日	（水）	家庭教育	卓球バレー	卓球バレーで楽しもう	10:00　ー　11:00	1:00	及川　莉奈	下長 スマイルキッズ	12
9	下長	家庭教育学級	1月7日	（木）	家庭教育	卓球バレー	卓球バレーで楽しもう	10:00　ー　11:00	1:00	及川　莉奈	下長 スマイルキッズ	12

No.	公民館名	学級名	月　日	曜日	分類	講座名	内　　容	時間	学習時間	講師	メ　　モ	募集人数
1	下長	市民IT講習会	5月11日	（月）	ICT	スマホ教室　Ⅰ	初級～中級　ラインの使い方まで	13:30　ー　15:30	2:00	合同会社浜と山と		10
2	下長	市民IT講習会	5月12日	（火）	ICT	スマホ教室　Ⅰ	初級～中級　ラインの使い方まで	13:30　ー　15:30	2:00	合同会社浜と山と		10
3	下長	市民IT講習会	5月13日	（水）	ICT	スマホ教室　Ⅰ	初級～中級　ラインの使い方まで	13:30　ー　15:30	2:00	合同会社浜と山と		10
4	下長	市民IT講習会	5月14日	（木）	ICT	スマホ教室　Ⅰ	初級～中級　ラインの使い方まで	13:30　ー　15:30	2:00	合同会社浜と山と		10
5	下長	市民IT講習会	6月4日	（木）	ICT	スマホ教室　Ⅱ	初級～中級　ラインの使い方まで	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社浜と山と		10
6	下長	市民IT講習会	6月5日	（金）	ICT	スマホ教室　Ⅱ	初級～中級　ラインの使い方まで	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社浜と山と		10
7	下長	市民IT講習会	6月8日	（月）	ICT	スマホ教室　Ⅱ	初級～中級　ラインの使い方まで	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社浜と山と		10
8	下長	市民IT講習会	6月9日	（火）	ICT	スマホ教室　Ⅱ	初級～中級　ラインの使い方まで	10:00　ー　12:00	2:00	合同会社浜と山と		10