

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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 12:00	2:00	渡邊 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 12:00	2:00	富岡 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 — 12:00	2:00	お菓子のまあぶる		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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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	カルトナーージュ教室	お薬手帳カバーを作ろう	9:30 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 15:30	2:00	エスプロモ㈱		20
6	下長	高齢者教室	11月13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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 12:00	2:00	お菓子のまあぶる		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 — 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 — 11:00	1:00	下村 真也	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 — 11:00	1:00	下村 真也	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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 12:00	2:00	合同会社浜と山と		10