## 令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

学習の目標: 地域住民の生涯学習の一助とするとともに、地域社会の連帯感を助長する

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	У	Ŧ	分類
6月5日	(水)	健康マージャン	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 ~ 12:30	3	音喜多 彰治	20	ホール			テーブル ゲーム
6月12日	(水)		健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 ~ 12:30	3	音喜多 彰治	20	ホール			テーブル ゲーム
6月19日	(水)		健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 ~ 12:30	3	音喜多 彰治	20	ホール			テーブル ゲーム
6月26日	(水)		健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 ~ 12:30	3	音喜多 彰治	20	ホール			テーブル ゲーム
7月2日	(火)	おしまこ	地域伝統の盆踊りを学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	加藤 たい子	10	ホール			踊り(和)
7月16日	(火)		地域伝統の盆踊りを学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	加藤 たい子	10	ホール			踊り(和)
9月13日	(金)	フィットネス養生気功	呼吸に合わせてゆっくり運動	13:30 ~ 15:30	2	中村 真由美	10	和室			健康
9月27日	(金)		呼吸に合わせてゆっくり運動	13:30 ~ 15:30	2	中村 真由美	10	和室			健康
10月3日	(大)	認知症予防運動	心身の機能低下予防運動	10:00 ~ 12:00	2	高山 清美	15	ホール			健康
10月10日	<del>(</del> 大)		心身の機能低下予防運動	10:00 ~ 12:00	2	高山 清美	15	ホール			健康
12月6日	(金)	フィットネス養生気功	養生気功で身体を軽やかに	13:30 ~ 15:30	2	中村 真由美	15	ホール			健康
12月20日	(金)		養生気功で身体を軽やかに	13:30 ~ 15:30	2	中村 真由美	15	ホール			健康
12月27日	(金)	フラワーアレンジメント	素敵なアレンジ花をお正月に飾ろう	10:00 ~ 12:00	2	柴垣 恵	6	講義室			生け花
				~							
				~							
				~							
計		6	13回		30.0H		186人				

## 令和6年度 女性学級 学習計画書 (2-1)

学習の目標: 女性が豊かな人間性を培うとともに、自主的かつ積極的に今日的課題に立ち向かう態度を育成する

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	У	Ŧ	分類
5月31日	(金)	料理教室	梅雨のダルさ対策レシピ	10:00 ~ 12:00	2	奥山 綾乃	8	調理室			料理
6月24日	(月)	まゆ玉クラフト教室	まゆ玉でスズラン作り	10:00 ~ 12:00	2	西村 かず子	9	講義室			手工芸
7月1日	(月)	青竹ビクス教室	足つぼを刺激して健康になろう	13:30 ~ 15:30	2	武部 貴子	10	和室			健康
7月8日	(月)		足つぼを刺激して健康になろう	13:30 ~ 15:30	2	武部 貴子	10	和室			健康
9月3日	(火)	籐手芸教室	羽子板の壁掛け飾り作り	13:00 ~ 15:00	2	佐藤 かおる	8	調理室			手工芸
9月10日	(火)		羽子板の壁掛け飾り作り	13:00 ~ 15:00	2	佐藤 かおる	8	調理室			手工芸
9月17日	(火)		羽子板の壁掛け飾り作り	13:00 ~ 15:00	2	佐藤 かおる	8	調理室			手工芸
9月24日	(火)		羽子板の壁掛け飾り作り	13:00 ~ 15:00	2	佐藤 かおる	8	調理室			手工芸
9月26日	(木)	PPバンド教室	花模様のカゴバック作り	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房福ふく	10	講義室			手工芸
10月3日	(木)		花模様のカゴバック作り	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房福ふく	10	講義室			手工芸
10月10日	(木)		花模様のカゴバック作り	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房福ふく	10	講義室			手工芸
10月17日	(木)		花模様のカゴバック作り	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房福ふく	10	講義室			手工芸
11月8日	(金)	料理教室	減塩おでん献立	10:00 ~ 12:00	2	奥山 綾乃	8	調理室			料理
1月15日	(水)	ストレッチ教室	ストレッチで冬の温活	10:00 ~ 12:00	2	吉﨑 路子	20	ホール			健康
1月22日	(水)		ストレッチで冬の温活	10:00 ~ 12:00	2	吉﨑 路子	20	ホール			健康
1月29日	(水)		ストレッチで冬の温活	10:00 ~ 12:00	2	吉﨑 路子	20	ホール			健康
計		7	16回		36.0H		177人				

# 令和6年度 女性学級 学習計画書 (2-2)

月	日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	У	ŧ	分類
12	月4日	(水)	編物教室	かぎ針編みでがまロポーチ作り	10:00 ~ 12:00	2	小向 詩子	9				手工芸
12月	11日	(水)		かぎ針編みでがまロポーチ作り	10:00 ~ 12:00	2	小向 詩子	9	講義室			手工芸
					~							
					~							
					~							
					~							
					~							
					~							
					~							
					~							
					~							
					~							
					~							
					~							
/]	計		1	2回		4.0H		18人				
台	計		8	18回		40.0H		195人				

## 令和6年度 高齡者教室 学習計画書 (1-1)

学習の目標: 高齢者が生きがいを持って、積極的な社会参加ができるような学習機会の提供

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	メ モ	分類
5月16日	(木)	浜通り・講話	湊ぶらり旅	10:00 ~ 12:00		五戸 雅春		湊公民館	1と共1推	教養
6月20日	(木)	浜通り・落語鑑賞会	大地 球 落語会	10:00 ~ 12:00		大地 球	15	鮫公民館	湊公民館・鮫公民館 と共催	伝統文化
7月18日	(木)	浜通り・コンサート	音楽で巡る世界一周	10:00 ~ 12:00	2	ハルモニア 杉本 孝幸·杉本 洋子	15	ホール	湊公民館・鮫公民館 と共催	音楽
8月22日	(木)	歴史講座 「南部信順」	八戸藩最後の藩主 南部信順について	10:00 ~ 12:00	2	三浦 忠司	15	講義室		教養
9月19日	(木)	移動教室	南郷へ行こう	10:00 ~ 15:00	_	公民館職員	30	南郷地区		移動学習
	<u>:                                    </u>	健康チェック	健康チェック	10:00 ~ 12:00	2	八戸医療生活 協同組合	15	和室		健康
		歴史講座 「日本刀のヒミツ」	日本刀を実物資料で詳しく学ぶ	10:00 ~ 12:00	2	杉本 孝	15	講義室		教養
12月19日	(木)	歴史講座 「火縄銃のヒミツ」	火縄銃を実物資料で詳しく学ぶ	10:00 ~ 12:00	2	八戸市博物館	15	講義室		教養
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		8	8回		19.0H		135人			

## 令和6年度 市民学校 学習計画書 (2-1)

学習の目標: 教養・生活技術・趣味等、生涯学習の一助として優れた知性と豊かな人間性の高揚を図る

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	×	Ŧ	分類
6月7日	(金)	シェイプアップ講座	夏に向けて体を引き締めよう	19:30 ~ 20:30	1	CHIE	10	ホール			健康
6月14日	(金)		夏に向けて体を引き締めよう	19:30 ~ 20:30	1	CHIE	10	ホール			健康
6月21日	(金)		夏に向けて体を引き締めよう	19:30 ~ 20:30	1	CHIE	10	ホール			健康
6月28日	(金)		夏に向けて体を引き締めよう	19:30 ~ 20:30	1	CHIE	10	ホール			健康
6月18日	(火)	パン作り教室	パン屋さんから学ぶパン作り	9:30 ~ 12:30	3	管野 泰明	8	調理室			料理
7月9日	(火)	料理教室	五目おこわ&春巻き	9:30 ~ 12:30	3	追切 裕子	11	調理室			料理
9月18日	(水)	南部裂織教室	南部裂織・バッグ作り	13:00 ~ 16:00	3	佐々木 トモ子	6	和室			伝統文化
9月25日	(水)		南部裂織・バッグ作り	13:00 ~ 16:00	3	佐々木 トモ子	6	和室			伝統文化
10月2日	(水)		南部裂織・バッグ作り	13:00 ~ 16:00	3	佐々木 トモ子	6	和室			伝統文化
10月9日	(水)		南部裂織・バッグ作り	13:00 ~ 16:00	3	佐々木 トモ子	6	和室			伝統文化
10月16日	(水)		南部裂織・バッグ作り	13:00 ~ 16:00	3	佐々木 トモ子	6	和室			伝統文化
10月23日	(水)		南部裂織・バッグ作り	13:00 ~ 16:00	3	佐々木 トモ子	6	和室			伝統文化
10月4日	(金)	ポーセラーツ	自分好みのオリジナルグラス作り	19:00 ~ 21:00	2	早狩 由美	6	講義室			手工芸
11月25日	(月)	そば打ち体験教室	新そばを打ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	岩渕 修一	8	調理室			料理
12月7日	(土)	モルタルデコ教室	おしゃれなモルタル雑貨作り	13:00 ~ 16:00	3	加藤 真紀子	6	講義室			手工芸
12月10日	(火)	料理教室	クリスマスに向けたメニュー	9:30 ~ 12:30	3	追切 裕子	11	調理室			料理
計		8	16回		38.0H		126人				

# 令和6年度 市民学校 学習計画書 (2-2)

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	У	ŧ	分類
1月15日	(水)	和菓子作り教室	いちご大福と上生菓子作り	10:00 ~ 12:00		(名)菓子処 丸美屋	8	調理室			料理
1月21日	(火)	料理教室	高タンパク質・低カロリーメニュー	9:30 ~ 12:30	3	追切 裕子	11	調理室			料理
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
小計		2	2回		5.0H		19人				
合計		10	18回		43.0H		145人				

## 令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

学習の目標: 子どもが本来持っている生きる力を培うために家庭の教育力の充実を支援する

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)	講師	募集人数 (人)	実施場所	У	ŧ	分類
7月29日	(月)	夏休み勉強会	夏休みの宿題をやろう	13:30 ~ 15:30	2	公民館職員	9	講義室			家庭教育
7月30日	(火)		夏休みの宿題をやろう	13:30 ~ 15:30	2	公民館職員	9	講義室			家庭教育
8月1日	(木)	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 ~ 16:00	3	佐伯 知美	6	講義室			家庭教育
8月2日	(金)	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 ~ 16:00	3	佐伯 知美	6	講義室			家庭教育
8月5日	(月)	工作教室	オリジナルペン立てを作ろう	13:30 ~ 15:30	2	鈴木 篤史	6	講義室			家庭教育
8月8日	(木)	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 ~ 16:00	3	佐伯 知美	6	講義室			家庭教育
8月9日	(金)	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 ~ 16:00	3	佐伯 知美	6	講義室			家庭教育
12月25日	(水)	冬休み勉強会	冬休みの宿題をやろう	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	9	講義室			家庭教育
12月26日	(木)		冬休みの宿題をやろう	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	9	講義室			家庭教育
1月7日	(火)	パン作り教室	美味しいパン作りに挑戦!	9:30 ~ 12:30	3	管野 泰明	8	調理室			家庭教育
1月10日	(金)	和菓子作り教室	練り切りにチャレンジ!	10:00 ~ 12:00	2	(名)菓子処 丸美屋	8	調理室			家庭教育
				~							
				~							
				~							
				~							
				~							
計		9	11回		27.0H		82人				

## 令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

学習の目標: 初級のIT講習教室を開設し、地域住民の生涯学習の一助と地域社会の連帯感を助長する

月日	曜日	講座名	内 容	学習時間	時間数 (H)		講師	募集人数 (人)	実施場所	У	ŧ	分類
7月4日	(木)	スマホ講習	スマホの使い方を学ぶ(初級~中級)	10:00 ~ 12:00	2	蕨力	加奈子	6	講義室			ICT
7月5日	(金)		スマホの使い方を学ぶ(初級~中級)	10:00 ~ 12:00	2	蕨力	加奈子	6	講義室			ICT
7月11日	(木)		スマホの使い方を学ぶ(初級~中級)	10:00 ~ 12:00	2	蕨力	加奈子	6	講義室			ICT
7月12日	(金)		スマホの使い方を学ぶ(初級~中級)	10:00 ~ 12:00	2	蕨力	加奈子	6	講義室			ICT
				~								
				~								
				~								
				~								
				~								
				~								
				~								
				~								
				~								
				~								
				~								
				~								
計		1	4回		8.0H			24人				