【公民館は】
＊仲間づくりの場です
＊学習･自主活動の場です
＊町づくりの場です
＊皆さんが支えあっていく施設です

白銀南公民館

発行
八戸市立白銀南公民館
八戸市大久保字行人坂 36-6
☎35－6810

白銀南公民館まつり

日 時：１０月7日（土）１０：００～１６：００

☆家庭やサークルなどで制作した作品を、公民館まつりに展示してみませんか？
参加頂ける方は １０月４日(水)迄に公民館へご連絡下さい♪
（高価なもの、割れやすいものはご遠慮ください。）

第１４回 館長杯グラウンドゴルフ大会

【日　時】９月２５日（月）
集 合　８ 時３０分
開 始　９ 時００分
【場　所】岬台中央公園
【参加料】１人　５００円
【その他】参加料を添えて９月 19 日(火)までに、公民館へお申し込み下さい。
※熱中症予防の為、飲み物は各自ご準備下さい！

くほたるの里まつり（鑑賞会）」終了お礼

７月１日(土)に、「ホタルの里まつり」が開催されました。当日は、少し風があり気温も低めでしたが、ゲンジボタルが淡い光を放ちながら乱舞し、来場者 260 名の目を楽しませてくれました。

ご協力ありがとうございました。

この度白銀南公民館協力会の会計が代わりました。
これまで泉山勝美さんに１１年間担当していただきました。長い間本当にありがとうございました。
新しい会計は荒畑かおるさんです。
これからよろしくお願いいたします。

６月16日（金）に行う予定だった、公民館駐車場の草取りは、雨天のため中止となりました。
６月２３日（金）にストレッチクラブの方５名が、小雨の中草取りをしてくださいました。
本当にありがとうございました。

ホタルボランティアの皆さまにより、6/22（木）・8/3（木）に「ほたるの里」の草刈りをしていただきました。暑い中本当にありがとうございました。

《介護予防教室のお知らせ》

●令和５年９月２２日（金）
「楽しく動いて脳も身体も活性化！
健康寿命を延ばそう！」
～脳トレやゲームで心も体もリフレッシュ～
講師：沼田 幸子 先生

●令和５年１０月２０日（金）
「頭と体のトレーニング！
健康寿命を延ばそう！」
～専門職に学ぶ
認知症予防の脳トレ・軽運動～
講師：理学療法士

★場　所
白銀南公民館　２Ｆホール
★時　間
１０：３０～１１：３０
★お問合せ
白銀南・鮫・南浜地区
高齢者支援センター瑞光園
☎２５－０１０３

移動図書館巡回予定

白銀南公民館　10:50～11:20

９月　７日（木）
１０月１２日（木）
１１月　２日（木）

町内会長さん、班長さん、お忙しいところ大変恐縮ですが、回覧をお願いいたします。次回は令和５年１０月下旬発行の予定です。

（※裏面もあります。）

10月・11月の講座案内

＊受付は **９月４日（月）から** です。
＊全ての講座で事前予約が必要です。
＊各講座は定員になり次第、締め切りとなります。
＊各講座とも受講料は無料ですが、材料費は実費負担となります。
・材料費の納入を以て申込みとさせていただきます。
・講座５日前以降のキャンセルについては返金できませんのでご了承ください。
＊事情により欠席や遅刻などをされる場合は、必ず連絡をお願いいたします。
＊諸事情により講座を変更や中止する場合がありますので、予めご了承ください。

連絡先　白銀南公民館
☎　３５－６８１０

温活ストレッチ教室

～経絡マッサージで基礎代謝を上げよう～

日　時：10月３日（火）、10日（火）
　　17日（火）、24日（火）
　　10：00～12：00
場　所：白銀南公民館　和室
講　師：吉﨑 路子 先生
定　員：８名
持ち物：ヨガマットか大判バスタオル、水分補給用飲料
締切り：９月27日（水）

羽子板飾り教室

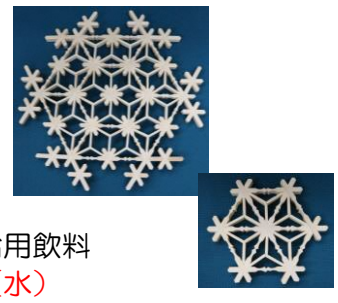
～つまみ細工で羽子板を飾ろう～

日　時：10月５日（木）１０：００～１２：００
場　所：白銀南公民館　会議室
講　師：長塚 佳子 先生
材料費：1,500円
定　員：８名
持ち物：持ち帰り用の袋、水分補給用飲料
締切り：９月27日（水）

組子細工教室

～鍋敷き＆コースターを作ってみよう～

日　時：10月６日（金）　10：00～12：00
場　所：白銀南公民館　会議室
講　師：舘 功 先生
材料費：鍋敷き　→1,200円
　　コースター　→1,000円
　　（どちらか片方だけでも可）
定　員：８名
持ち物：持ち帰り用の袋、水分補給用飲料
締切り：10月４日（水）



代謝アップ教室

～身体をほぐして鍛えて代謝を上げよう！～

日　時：10月18日（水）、25日（水）
　　11月　１日（水）、８日（水）
　　１０：００～１２：００
場　所：白銀南公民館　和室
講　師：エスプロモ株式会社　斉藤 あかね 先生
定　員：８名
持ち物：ヨガマットか大判バスタオル・水分補給用飲料
締切り：10月10日（火）

男の料理教室

～家庭料理にチャレンジ！～

日　時：１０月２０日（金）　１７：００～１９：００
場　所：白銀南公民館　調理室
講　師：岩見 美恵子先生
材料費：１,０００円
定　員：８名
持ち物：エプロン・三角巾・水分補給用飲料
締切り：１０月１２日（木）

パソコン教室

～年賀状を作ろう～

日　時：11月13日（月）、14日（火）、15日（水）
　　１０：００～１２：００
場　所：白銀南公民館　会議室
講　師：IT 事業センターはちのへ
　　下平 厚子先生
材料費：１００円
定　員：８名
持ち物：水分補給用飲料
締切り：11月１日（水）

夏休み子ども講座紹介

暑い中たくさんのご参加ありがとうございました！

子どもパソコン教室
下平 厚子 先生

子どもパン教室
管野 泰明 先生

子どもドローン教室
岡本　信也 先生

子ども工作教室
鈴木 篤史 先生