

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	白銀南	公民館活動教室	4月16日	(木)	健康	3B体操教室	3B体操で身体に優しい有酸素運動	10:00 - 12:00	2:00	田島 恭子		10
2	白銀南	公民館活動教室	4月23日	(木)	健康	3B体操教室	3B体操で身体に優しい有酸素運動	10:00 - 12:00	2:00	田島 恭子		10
3	白銀南	公民館活動教室	4月30日	(木)	健康	3B体操教室	3B体操で身体に優しい有酸素運動	10:00 - 12:00	2:00	田島 恭子		10
4	白銀南	公民館活動教室	5月21日	(木)	健康	ストレッチ& ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドで リフレッシュ	13:00 - 15:00	2:00	伊原 真寿美		15
5	白銀南	公民館活動教室	6月29日	(月)	健康	ストレッチ& ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドで リフレッシュ	10:00 - 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
6	白銀南	公民館活動教室	10月1日	(木)	健康	ストレッチ& ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドで リフレッシュ	13:00 - 15:00	2:00	伊原 真寿美		15
7	白銀南	公民館活動教室	10月16日	(金)	健康	ストレッチ& ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドで リフレッシュ	10:00 - 12:00	2:00	伊原 真寿美		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	白銀南	女性学級	5月13日	(水)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバック作り	9:00 - 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
2	白銀南	女性学級	5月20日	(水)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバック作り	9:00 - 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
3	白銀南	女性学級	5月27日	(水)	手工芸	編み物教室	麻×裂き編みバック作り	9:00 - 12:00	3:00	木村 まゆみ		8
4	白銀南	女性学級	6月3日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 - 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
5	白銀南	女性学級	6月10日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 - 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
6	白銀南	女性学級	6月17日	(水)	踊り(洋)	フラダンス教室	フラダンスでシェイプアップ	14:00 - 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
7	白銀南	女性学級	6月25日	(木)	手工芸	葉っぱアート教室	植物を使ったアート作り	10:00 - 12:00	2:00	福井 絵理子		8
8	白銀南	女性学級	9月24日	(木)	手工芸	つまみ細工教室	つまみ細工のインテリア	10:00 - 12:00	2:00	長塚 佳子		8
9	白銀南	女性学級	9月25日	(金)	手工芸	アクセサリ-教室	ビーズのネックレス作り	10:00 - 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
10	白銀南	女性学級	10月2日	(金)	手工芸	アクセサリ-教室	ビーズのネックレス作り	10:00 - 12:00	2:00	祝井澤口 智子		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	白銀南	高齢者教室	4月20日	(月)	健康	脳と身体の体操教室	脳と身体の運動でフレイル予防	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		15
2	白銀南	高齢者教室	4月27日	(月)	健康	脳と身体の体操教室	脳と身体の運動でフレイル予防	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		15
3	白銀南	高齢者教室	7月3日	(金)	料理	料理教室	料理と食中毒予防を学ぶ	10:00 - 13:00	3:00	八戸食生活改善推進員		10
4	白銀南	高齢者教室	10月7日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 - 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		10
5	白銀南	高齢者教室	10月14日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 - 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		10
6	白銀南	高齢者教室	10月21日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 - 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		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
1	白銀南	市民学校	5月12日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 - 12:00	2:00	吉崎 路子		8
2	白銀南	市民学校	5月19日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 - 12:00	2:00	吉崎 路子		8
3	白銀南	市民学校	5月26日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 - 12:00	2:00	吉崎 路子		8
4	白銀南	市民学校	5月25日	(月)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		8
5	白銀南	市民学校	6月1日	(月)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		8
6	白銀南	市民学校	6月8日	(月)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		8
7	白銀南	市民学校	6月15日	(月)	健康	筋力アップ教室	筋膜リリースで筋力アップ	10:00 - 12:00	2:00	向井 聡洋		8
8	白銀南	市民学校	7月16日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレの演奏を体験	13:00 - 14:00	1:00	竹井 正行		8
9	白銀南	市民学校	7月23日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレの演奏を体験	13:00 - 14:00	1:00	竹井 正行		8
10	白銀南	市民学校	7月30日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレの演奏を体験	13:00 - 14:00	1:00	竹井 正行		8
11	白銀南	市民学校	8月6日	(木)	音楽	ウクレレ教室	ウクレレの演奏を体験	13:00 - 14:00	1:00	竹井 正行		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	白銀南	家庭教育学級	6月22日	(月)	家庭教育	ほたる教室	ほたるを学ぼう	13:30 - 14:30	1:00	公民館館長	八戸市立白銀南 小学校	75
2	白銀南	家庭教育学級	7月27日	(月)	家庭教育	子ども工作教室	バルーン作りに挑戦	10:00 - 12:00	2:00	大南 累世		8
3	白銀南	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	子ども工作教室	万華鏡を作ってみよう	10:00 - 12:00	2:00	工藤 洋子		8
4	白銀南	家庭教育学級	7月29日	(水)	家庭教育	子どもクッキング教室	水まんじゅうと上生菓子作り	10:00 - 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		10
5	白銀南	家庭教育学級	7月30日	(木)	家庭教育	子どもパソコン教室	プログラミングの学習	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6

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	白銀南	市民IT講習会	5月18日	(月)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
2	白銀南	市民IT講習会	5月19日	(火)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
3	白銀南	市民IT講習会	7月6日	(月)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
4	白銀南	市民IT講習会	7月7日	(火)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
5	白銀南	市民IT講習会	9月7日	(月)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
6	白銀南	市民IT講習会	9月8日	(火)	ICT	スマホ教室	AIを体験してみよう	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
7	白銀南	市民IT講習会	11月9日	(月)	ICT	パソコン教室	年賀状の作成	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
8	白銀南	市民IT講習会	11月10日	(火)	ICT	パソコン教室	年賀状の作成	10:00 - 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6