

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12日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作つてみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
2	下長	公民館活動教室	6月19日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作つてみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
3	下長	公民館活動教室	6月26日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作つてみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
4	下長	公民館活動教室	7月3日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作つてみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
5	下長	公民館活動教室	7月10日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作つてみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
6	下長	公民館活動教室	7月17日	(木)	手工芸	エコクラフト	ステキなバッグを作つてみよう	13:00 — 15:00	2:00	金見 純子		6
7	下長	公民館活動教室	9月3日	(水)	手工芸	マクラメ編み	コースターを編んでみよう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
8	下長	公民館活動教室	9月26日	(金)	手工芸	マクラメ編み	タペストリーを編んでみよう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
9	下長	公民館活動教室	10月3日	(金)	手工芸	マクラメ編み	タペストリーを編んでみよう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
10	下長	公民館活動教室	9月29日	(月)	手工芸	藍染教室	ストールを染めてみよう	9:30 — 12:30	3:00	大橋 陽子		10
11	下長	公民館活動教室	11月12日	(水)	料理	男の料理	ブイヤベースに挑戦してみよう	10:00 — 13:00	3:00	沢野 節子		12
12	下長	公民館活動教室	12月26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		10
13	下長	公民館活動教室	2月4日	(水)	料理	玄米みそ作り	手づくりみそを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	山の楽校 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	高齢者教室	5月7日	(水)	教養	開講式	「わの言いたい放題」	10:00 — 12:00	2:00	高橋 芳久		20
2	下長	高齢者教室	5月8日	(木)	健康	体軸体操	正しい身体の使い方を身につけよう	10:00 — 12:00	2:00	橋 舞		15
3	下長	高齢者教室	5月15日	(木)	健康	体軸体操	正しい身体の使い方を身につけよう	10:00 — 12:00	2:00	橋 舞		15
4	下長	高齢者教室	5月13日	(火)	絵画	ゼンタングル教室	「描くヨガ」・「描く瞑想」でリラックス	10:00 — 12:00	2:00	田名部 香居		8
5	下長	高齢者教室	5月19日	(月)	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(株)		15
6	下長	高齢者教室	12月15日	(月)	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(株)		15
7	下長	高齢者教室	5月26日	(月)	教養	空き家発生 予防セミナー	住まいを将来空き家にしないために	10:00 — 12:00	2:00	都市政策課 空き家対策グループ		15
8	下長	高齢者教室	7月1日	(火)	生け花	苔玉教室	苔玉で癒されよう	10:00 — 12:00	2:00	(株)花生植物園 久保 亜子		8
9	下長	高齢者教室	7月8日	(火)	健康	健康教室	運動機能向上「モルック」	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		15
10	下長	高齢者教室	11月17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		15
11	下長	高齢者教室	8月28日	(木)	健康	健康教室	老後を豊かに過ごすために 健康チェック有	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		15
12	下長	高齢者教室	9月4日	(木)	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		15
13	下長	高齢者教室	9月18日	(木)	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		15
14	下長	高齢者教室	12月1日	(月)	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		15
15	下長	高齢者教室	1月26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		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 王	募集人数
16	下長	高齢者教室	12月8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
17	下長	高齢者教室	2月16日	(月)	音楽	閉講式	三味線演奏	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 勉 木村 万利子		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 王	募集人数
1	下長	女性学級	5月22日	(木)	手工芸	刺しゅう教室	花模様を刺してみよう	9:30 — 12:30	3:00	寺井 嘉子		8
2	下長	女性学級	6月23日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト	フェルトで楽しむハワイアン小物	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		10
3	下長	女性学級	6月30日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト	フェルトで楽しむハワイアン小物	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		10
4	下長	女性学級	7月12日	(土)	手工芸	モルタル雑貨	おしゃれな鉢を作つてみよう	9:30 — 12:30	3:00	加藤 真紀子		8
5	下長	女性学級	9月10日	(水)	料理	料理教室	五目おこわ、紅しょうがと人参の天ぷら	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
6	下長	女性学級	11月18日	(火)	料理	料理教室	栄養満点スープ、他	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
7	下長	女性学級	9月30日	(火)	手工芸	ステンドグラス	スタンド鏡を作ろう	9:30 — 12:30	3:00	鳥谷部 敦子		6
8	下長	女性学級	11月7日	(金)	料理	パン作り	生地から作るパン作り	9:30 — 12:30	3:00	管野 泰明		12
9	下長	女性学級	11月26日	(水)	手工芸	糸かけアート	お正月の壁掛け飾りに	9:30 — 12:30	3:00	関下 千佳子		6
10	下長	女性学級	12月5日	(金)	手工芸	つまみ細工	小さなツリー飾りを作つてみよう	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	市民学校	5月28日	(水)	手工芸	ボタニーペインティング	葉っぱに色を塗ろう	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		12
2	下長	市民学校	5月30日	(金)	健康	音楽でリフレッシュ	歌って遊んで脳を活性化	10:00 — 12:00	2:00	山道 敦子		15
3	下長	市民学校	12月12日	(金)	健康	音楽でリフレッシュ	歌って遊んで脳を活性化	10:00 — 12:00	2:00	山道 敦子		15
4	下長	市民学校	6月24日	(火)	音楽	ミニコンサート	世界の名曲・日本の名曲	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		20
5	下長	市民学校	12月23日	(火)	音楽	ミニコンサート	クリスマスにゴスペルを聴こう	11:00 — 12:00	1:00	Lotta Voices 大久保 浩子他3名		20
6	下長	市民学校	7月4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	7月11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
8	下長	市民学校	9月2日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	お花の円座マットを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
9	下長	市民学校	9月9日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	お花の円座マットを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
10	下長	市民学校	9月16日	(火)	手工芸	かぎ針編み教室	お花の円座マットを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	木村 まゆみ		10
11	下長	市民学校	10月29日	(水)	健康	頭皮マッサージ	マッサージでリフレッシュしよう	13:30 — 15:30	2:00	田山 純子		12
12	下長	市民学校	11月10日	(月)	その他	捨て活講座	自分の中の「捨てスイッチ」を押すために!	10:00 — 12:00	2:00	福井 絵理子		15
13	下長	市民学校	11月14日	(金)	その他	パーソナルカラー	自分に合う色、リップを見つけよう	10:00 — 12:00	2:00	浅川 ふさ子 新井野 瑞穂子		10
14	下長	市民学校	1月19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
15	下長	市民学校	2月2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 王	募集人数
16	下長	市民学校	1月20日	(火)	料理	健康料理教室	健康を考えた料理	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員		12
17	下長	市民学校	1月23日	(金)	教養	私と家族の「そうぞく」 講座	相続と争族の話	10:00 — 12:00	2:00	明治安田生命保険相互会社		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29日	(火)	家庭教育	キッズクッキング	ワンプレートランチ	10:00 — 12:00	2:00	追切 裕子		12
2	下長	家庭教育学級	7月31日	(木)	家庭教育	夏休みの工作	木工オブジェ	10:00 — 12:00	2:00	鈴木 篤史		12
3	下長	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	夏休みの工作	夏の壁掛けリース	10:00 — 12:00	2:00	相田 優子		8
4	下長	家庭教育学級	8月25日	(月)	家庭教育	夏休みの工作	樹脂ねんど工作	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
5	下長	家庭教育学級	8月5日	(火)	家庭教育	子どもパン作り教室	パン作りに挑戦しよう	10:00 — 12:00	2:00	菅野 泰明		12
6	下長	家庭教育学級	12月24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
7	下長	家庭教育学級	12月25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
8	下長	家庭教育学級	8月19日	(火)	家庭教育	ゼンダングル教室	キー ホルダーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	田名部 香居		8
9	下長	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	冬休みの工作	スノードーム作り	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	市民IT講習会	6月5日	(木)	ICT	スマホ教室 I	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		8
2	下長	市民IT講習会	6月6日	(金)	ICT	スマホ教室 I	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		8
3	下長	市民IT講習会	6月9日	(月)	ICT	スマホ教室 I	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		8
4	下長	市民IT講習会	6月10日	(火)	ICT	スマホ教室 I	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		8
5	下長	市民IT講習会	10月23日	(木)	ICT	スマホ教室 II	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	小屋畠 由佳		8
6	下長	市民IT講習会	10月24日	(金)	ICT	スマホ教室 II	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	小屋畠 由佳		8
7	下長	市民IT講習会	10月27日	(月)	ICT	スマホ教室 II	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	小屋畠 由佳		8
8	下長	市民IT講習会	10月28日	(火)	ICT	スマホ教室 II	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	小屋畠 由佳		8