

令和4年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

白銀公民館

TEL 33-1633

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	メ モ	分類
5月6日 (金)	カラダの学校	筋肉のコリをほぐして、柔軟性を向上	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 光広	10	ホール		健康
5月13日 (金)		筋肉のコリをほぐして、柔軟性を向上	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 光広	10	ホール		健康
5月20日 (金)		筋肉のコリをほぐして、柔軟性を向上	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 光広	10	ホール		健康
5月27日 (金)		筋肉のコリをほぐして、柔軟性を向上	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 光広	10	ホール		健康
6月6日 (月)	PPバンド	PPバンドでバック作り	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房福ふく	10	講義室		手工芸
6月13日 (月)		PPバンドでバック作り	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房福ふく	10	講義室		手工芸
6月20日 (月)		PPバンドでバック作り	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房福ふく	10	講義室		手工芸
6月27日 (月)		PPバンドでバック作り	13:00 ~ 16:00	3	朝市工房福ふく	10	ホール		手工芸
6月14日 (火)	チャレンジ!男料理教室 「ひつつみ汁」	だし作りからのひつつみ汁	10:00 ~ 12:00	2	沢野 節子	8	調理室		料理
7月5日 (火)	おしまこ	地域伝統の踊りを学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	加藤 たい子	10	ホール		踊り(和)
7月12日 (火)		地域伝統の踊りを学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	加藤 たい子	10	ホール		踊り(和)
9月13日 (火)	チャレンジ!男料理教室 「からし漬け」	きゅうりのからし漬け・中華おこわ	10:00 ~ 12:00	2	沢野 節子	8	調理室		料理
11月2日 (水)	ボールペン字	綺麗な字を書くコツを学ぶ	10:00 ~ 12:00	2	佐々木 祐子	10	講義室		習字
12月13日 (火)	チャレンジ!男料理教室 「ローストチキン」	ローストチキン・パエリア	10:00 ~ 12:00	2	沢野 節子	8	調理室		料理
			~						
			~						
計	7	14回		32.0H		134人			

令和4年度 女性学級 学習計画書 (2-1)

白銀公民館

TEL 33-1633

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	メ モ	分類
9月2日(金)	ラペリスフラワー教室	粘土でお花を作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 淑子	5	講義室		手工芸
9月9日(金)		粘土でお花を作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 淑子	5	講義室		手工芸
9月16日(金)		粘土でお花を作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 淑子	5	講義室		手工芸
9月30日(金)		粘土でお花を作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 淑子	5	講義室		手工芸
10月7日(金)		粘土でお花を作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	鈴木 淑子	5	講義室		手工芸
9月26日(月)	カルトナーージュ教室	マスクケースを作ろう	13:00 ~ 15:00	2	秋村 友光子	10	講義室		手工芸
10月5日(水)	革工芸	通帳入れを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	藤島 祥子	8	講義室		手工芸
10月12日(水)		通帳入れを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	藤島 祥子	8	講義室		手工芸
10月19日(水)		通帳入れを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	藤島 祥子	8	講義室		手工芸
11月7日(月)	手芸教室	お正月向けのつるし飾りを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	石津 美枝	10	講義室		手工芸
11月14日(月)		お正月向けのつるし飾りを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	石津 美枝	10	講義室		手工芸
11月21日(月)		お正月向けのつるし飾りを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	石津 美枝	10	講義室		手工芸
11月28日(月)		お正月向けのつるし飾りを作ろう	13:00 ~ 16:00	3	石津 美枝	10	講義室		手工芸
1月11日(水)	ストレッチ教室	全身を使って体をほぐそう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	20	ホール		健康
1月18日(水)		全身を使って体をほぐそう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	20	ホール		健康
1月25日(水)		全身を使って体をほぐそう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	20	ホール		健康
計	5	16回		36.0H		159人			

令和4年度 女性学級 学習計画書 (2-2)

白銀公民館
TEL 33-1633

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
12月20日	(火)	料理教室	クリスマス料理を作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	奥山 綾乃	8	調理室		料理
1月10日	(火)	料理教室	ビーフシチューを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	奥山 綾乃	8	調理室		料理
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
小計		2	2回		4.0H		16人			
合計		7	18回		40.0H		175人			

令和4年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

白銀公民館

TEL 33-1633

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19日	(木)	実技 「モルック」	フィンランドで生まれた競技・モルック	10:00 ~ 12:00	2	鹿糠 駿平	15	ホール		スポーツ
6月9日	(木)	講演 「縄文遺跡群」	世界遺産 縄文遺跡群	10:00 ~ 12:00	2	八戸市埋蔵文化財センター 是川縄文館	15	ホール		教養
7月14日	(木)	講演 「八戸三社大祭」	八戸三社大祭	10:00 ~ 12:00	2	工藤 竹久	15	ホール		教養
9月8日	(木)	講演 「八戸市という形」	「八戸市」という形～ムラと町村合併～	10:00 ~ 12:00	2	古館 光治	15	ホール		教養
10月6日	(木)	実技 「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	ホール		健康
11月17日	(木)	実技 「椅子ヨガ」	椅子でヨガをしよう	10:00 ~ 12:00	2	小西池 郁子	15	ホール		健康
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		6	6回		12.0H		90人			

令和4年度 市民学校 学習計画書 (2-1)

白銀公民館

TEL 33-1633

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	メ モ	分類
5月11日(水)	裂織教室	伝統工芸南部裂織を学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	佐々木 トモ子	6	和室		伝統文化
5月18日(水)		伝統工芸南部裂織を学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	佐々木 トモ子	6	和室		伝統文化
5月25日(水)		伝統工芸南部裂織を学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	佐々木 トモ子	6	和室		伝統文化
6月1日(水)		伝統工芸南部裂織を学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	佐々木 トモ子	6	和室		伝統文化
6月8日(水)		伝統工芸南部裂織を学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	佐々木 トモ子	6	和室		伝統文化
6月15日(水)		伝統工芸南部裂織を学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	佐々木 トモ子	6	和室		伝統文化
6月22日(水)		伝統工芸南部裂織を学ぶ	13:00 ~ 15:00	2	佐々木 トモ子	6	和室		伝統文化
6月27日(月)	陶芸教室	八戸焼きに触れよう	14:00 ~ 16:00	2	渡邊 真樹	10	講義室		伝統文化
7月1日(金)	料理教室	ピクルス・インドカレー&ナン	10:00 ~ 12:00	2	奥山 綾乃	8	調理室		料理
7月4日(月)	布ぞうり作り	不要なTシャツをリメイクしよう	9:00 ~ 13:00	4	岩渕 修一	8	和室		手工芸
9月1日(木)	筋膜リリース	筋肉の使い方を知り、基礎身体能力アップ	18:30 ~ 20:30	2	鈴木 光広	10	和室		健康
9月15日(木)		筋肉の使い方を知り、基礎身体能力アップ	18:30 ~ 20:30	2	鈴木 光広	10	和室		健康
9月29日(木)		筋肉の使い方を知り、基礎身体能力アップ	18:30 ~ 20:30	2	鈴木 光広	10	和室		健康
10月13日(木)		筋肉の使い方を知り、基礎身体能力アップ	18:30 ~ 20:30	2	鈴木 光広	10	和室		健康
10月27日(木)		筋肉の使い方を知り、基礎身体能力アップ	18:30 ~ 20:30	2	鈴木 光広	10	和室		健康
10月5日(水)	料理教室	大豆を使ったレシピ	9:30 ~ 12:30	3	追切 裕子	8	調理室		料理
計	6	16回		35.0H		126人			

令和4年度 市民学校 学習計画書 (2-2)

白銀公民館
TEL 33-1633

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
10月28日	(金)	郷土料理作り	信州お焼き作り	10:00 ~ 12:00	2	奥山 綾乃	8	調理室		料理
11月16日	(水)	お菓子作り教室	スイートポテト作り	9:30 ~ 12:30	3	追切 裕子	8	調理室		料理
11月28日	(月)	そば作り	手打ちそばを体験しよう	10:00 ~ 12:00	2	岩淵 修一	8	調理室		料理
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
小計		3	3回		7.0H		24人			
合計		9	19回		42.0H		150人			

令和4年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

白銀公民館

TEL 33-1633

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	メ モ	分類
8月1日 (月)	工作教室	貯金箱を作ろう	14:00 ~ 16:00	2	公民館職員	10	ホール		家庭教育
8月8日 (月)	絵画教室	夏休みの宿題を描こう	13:30 ~ 16:30	3	佐伯 知美	6	講義室		家庭教育
8月10日 (水)	書道教室	夏休みの課題を書こう	14:00 ~ 16:00	2	坂頂 三和子	8	講義室		家庭教育
9月2日 (金)	水汲み・洗濯体験	地域の人に学ぶ昔の水汲みや洗濯	9:00 ~ 11:00	2	公民館職員	30	ホール 清水川		家庭教育
10月17日 (月)	子どもクッキング教室	持ち帰りランチを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	沢野 節子	8	調理室		家庭教育
11月23日 (水)	親子クッキング教室	生どら焼き・上生菓子作り	10:00 ~ 12:00	2	(名)菓子処 丸美屋	16	調理室		家庭教育
12月26日 (月)	子どもクッキング教室	パン作りに挑戦	9:30 ~ 12:30	3	(株)アンジェリーナ 管野 泰明	8	調理室		家庭教育
1月6日 (金)	運動教室	冬休みの運動不足を解消しよう	13:30 ~ 15:30	2	鈴木 光広	10	ホール		家庭教育
1月27日 (金)	昔の遊び体験	地域の人に学ぶ昔の遊び	10:00 ~ 12:00	2	公民館職員	30	白鷗小 体育館		家庭教育
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
計	9	9回		20.0H		126人			

令和4年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

白銀公民館

TEL 33-1633

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	メ モ	分類
12月5日	(月)	スマホ講習	暮らしの中のスマホ	13:00 ~ 15:00	2	森 淑乃	10	講義室		ICT
12月6日	(火)		暮らしの中のスマホ	13:00 ~ 15:00	2	森 淑乃	10	講義室		ICT
12月12日	(月)		暮らしの中のスマホ	13:00 ~ 15:00	2	森 淑乃	10	講義室		ICT
12月13日	(火)		暮らしの中のスマホ	13:00 ~ 15:00	2	森 淑乃	10	講義室		ICT
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		1	4回		8.0H		40人			