

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	公民館活動教室	5月20日	(火)	教養	マネーセミナー講座	基礎から学べるやさしいマネーセミナー	10:00 — 12:00	2:00	三浦 睦 田端 渉		15
2	白銀	公民館活動教室	6月4日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 — 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
3	白銀	公民館活動教室	6月11日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 — 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
4	白銀	公民館活動教室	6月18日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 — 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
5	白銀	公民館活動教室	6月25日	(水)	テーブル ゲーム	健康マージャン教室	健康マージャンで楽しく脳トレ	9:30 — 12:30	3:00	音喜多 彰治		24
6	白銀	公民館活動教室	7月1日	(火)	踊り(和)	白銀おしまこ	地域伝統の踊りを学ぼう	13:00 — 15:00	2:00	加藤 たい子		15
7	白銀	公民館活動教室	7月8日	(火)	踊り(和)	白銀おしまこ	地域伝統の踊りを学ぼう	13:00 — 15:00	2:00	加藤 たい子		15
8	白銀	公民館活動教室	8月18日	(月)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスでミニツリーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小林 静子		10
9	白銀	公民館活動教室	8月25日	(月)	手工芸	ステンドグラス教室	ステンドグラスでミニツリーを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	小林 静子		10
10	白銀	公民館活動教室	9月8日	(月)	手工芸	竹あかり教室	オリジナル竹あかりを作って楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	苔米地 義之		10
11	白銀	公民館活動教室	10月6日	(月)	健康	健康チェック	健康をチェックして生活習慣の改善を図ろう	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		20
12	白銀	公民館活動教室	12月9日	(火)	健康	予防運動教室	心も体も元気いっぱい！ 心身の機能低下予防運動	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
13	白銀	公民館活動教室	12月16日	(火)	健康	予防運動教室	心も体も元気いっぱい！ 心身の機能低下予防運動	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		15
14	白銀	公民館活動教室	1月19日	(月)	料理	料理教室	南部せんべい色々レシピ	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡		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	白銀	女性学級	6月2日	(月)	健康	フィットネスウォーキング 教室	正しい歩き方で健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	丸岡 信子		15
2	白銀	女性学級	6月9日	(月)	健康	フィットネスウォーキング 教室	正しい歩き方で健康づくり	10:00 — 12:00	2:00	丸岡 信子		15
3	白銀	女性学級	6月23日	(月)	手工芸	まゆ玉クラフト教室	可愛いペンギンを作ってガラスに飾ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	西村 かず子		9
4	白銀	女性学級	7月14日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	夏らしい柄のポーチ作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		9
5	白銀	女性学級	7月28日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	夏らしい柄のポーチ作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		9
6	白銀	女性学級	8月4日	(月)	手工芸	ハワイアンキルト教室	夏らしい柄のポーチ作り	10:00 — 12:00	2:00	松倉 真由美		9
7	白銀	女性学級	8月19日	(火)	手工芸	籐手芸教室	りんご型の小物入れ作り	13:00 — 16:00	3:00	佐藤 かおる		8
8	白銀	女性学級	8月26日	(火)	手工芸	籐手芸教室	りんご型の小物入れ作り	13:00 — 16:00	3:00	佐藤 かおる		8
9	白銀	女性学級	9月2日	(火)	手工芸	籐手芸教室	りんご型の小物入れ作り	13:00 — 16:00	3:00	佐藤 かおる		8
10	白銀	女性学級	9月22日	(月)	手工芸	水引細工教室	基本の結び「あわび結び」で金魚を作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	矢田部 裕子		9
11	白銀	女性学級	9月29日	(月)	手工芸	水引細工教室	基本の結び「あわび結び」で金魚を作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	矢田部 裕子		9
12	白銀	女性学級	10月21日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	横型のメガネ置き作り	13:00 — 15:00	2:00	秋村 友光子		9
13	白銀	女性学級	10月28日	(火)	手工芸	秋のリース教室	秋の木の実を使って三日月型リースを作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	菅原 歩		9
14	白銀	女性学級	1月14日	(水)	健康	ストレッチ教室	ストレッチで体の代謝を上げよう	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		15
15	白銀	女性学級	1月21日	(水)	健康	ストレッチ教室	ストレッチで体の代謝を上げよう	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 モ	募集 人数
16	白銀	女性学級	1月28日	(水)	健康	ストレッチ教室	ストレッチで体の代謝を上げよう	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		15
17	白銀	女性学級	2月11日	(水)	料理	料理教室	玄米みそを作ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	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	白銀	高齢者教室	5月15日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 開講式 in 鮫公民館	アコーディオンで唱歌 青春歌謡と南部昔っこ	10:00 — 12:00	2:00	十日市 廣志 他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催 古川 むつ子・慶長 洋子	20
2	白銀	高齢者教室	5月22日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 南部利直と和賀・稗貫一揆	10:00 — 12:00	2:00	木村 明彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
3	白銀	高齢者教室	5月29日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 みかちゃんのおもしろ事件簿 浜通り編	10:00 — 12:00	2:00	中島 美華	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
4	白銀	高齢者教室	6月5日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	体操 いすを使って楽しく筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	10
5	白銀	高齢者教室	6月12日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 フレイル予防体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	6
6	白銀	高齢者教室	6月19日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 楽しく生きるための終活講座	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
7	白銀	高齢者教室	6月26日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	講演 ストップ!! オレオレ詐欺	10:30 — 12:30	2:00	東北財務局 青森財務事務所理財課	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
8	白銀	高齢者教室	7月3日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	移動教室 久慈琥珀博物館と宇部煎餅店工場見学	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催／久慈市	20
9	白銀	高齢者教室	7月10日	(木)	健康	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	体操 楽しく簡単な動きで脳がイキイキする体操	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	7
10	白銀	高齢者教室	7月17日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	講演 お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 — 12:00	2:00	松谷 和典	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
11	白銀	高齢者教室	7月24日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～八戸ヒストリア～	10:00 — 12:00	2:00	街かどミュージアム 館長 小倉 学	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
12	白銀	高齢者教室	8月28日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	ハルモニア『サマーコンサート♪』	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
13	白銀	高齢者教室	9月4日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	講演 はちのへのお寺さん	10:00 — 12:00	2:00	藤田 俊雄	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	20
14	白銀	高齢者教室	9月11日	(木)	スポーツ	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ニュースポーツ ボッチャとカラーリングを楽しもう！	10:00 — 12:00	2:00	八戸市 スポーツ推進員	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	8
15	白銀	高齢者教室	9月18日	(木)	手工芸	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	ちぎり絵 ちぎり絵を楽しみましょう	10:00 — 12:00	2:00	柳田 キミ子	鮫公民館・白銀公民館・湊公民館と共催	5

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
16	白銀	高齢者教室	9月25日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	浜通り歴史講座～なつかしの八戸～	10:00 — 12:00	2:00	八戸市博物館 学芸員	鮫公民館・白銀 公民館・湊公民 館と共催	20
17	白銀	高齢者教室	10月2日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「カサブランカ」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	鮫公民館・白銀 公民館・湊公民 館と共催	20
18	白銀	高齢者教室	10月23日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	意外に知らない南部せんべいのお話 & てんぽせんべい手焼き体験	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡	鮫公民館・白銀 公民館・湊公民 館と共催	10
19	白銀	高齢者教室	11月6日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	吉！福三の楽しいハーモニカコンサート	10:00 — 11:00	1:00	吉！福三 左館 武司他2名	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催 福沢 勝義・大谷 裕子	20
20	白銀	高齢者教室	11月13日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	楽しい時代劇講座	10:00 — 12:00	2:00	苔米地 祥宏	鮫公民館・白銀 公民館・湊公民 館と共催	20
21	白銀	高齢者教室	11月20日	(木)	音楽	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	オカリナコンサート&振り返る会	10:00 — 12:00	2:00	小沼 美恵子	鮫公民館・白銀 公民館・湊公民 館と共催	20
22	白銀	高齢者教室	11月27日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 閉講式 in 白銀公民館	講演 浜通りの楽しい南部弁講座	10:00 — 12:00	2:00	八戸市公民館 館長 証谷 伸夫	鮫公民館・白銀 公民館・湊公民 館と共催	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 モ	募集 人数
1	白銀	市民学校	6月5日	(木)	料理	料理教室	鯖トマトカレー&旬の新たまレシピ	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		11
2	白銀	市民学校	6月13日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
3	白銀	市民学校	6月27日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
4	白銀	市民学校	7月11日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
5	白銀	市民学校	7月25日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
6	白銀	市民学校	9月12日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
7	白銀	市民学校	9月26日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
8	白銀	市民学校	10月10日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
9	白銀	市民学校	10月24日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
10	白銀	市民学校	7月2日	(水)	料理	手打ちうどん教室	コシのあるうどんを打ってみよう	18:30 — 20:30	2:00	岩渕 修一		8
11	白銀	市民学校	9月18日	(木)	料理	パン作り教室	人気店の美味しいパン作り	9:30 — 12:30	3:00	管野 泰明		8
12	白銀	市民学校	10月1日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
13	白銀	市民学校	10月8日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
14	白銀	市民学校	10月15日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
15	白銀	市民学校	10月22日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		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
16	白銀	市民学校	10月29日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
17	白銀	市民学校	10月16日	(木)	料理	和菓子作り教室	さつまいも饅頭と上生菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		8
18	白銀	市民学校	10月25日	(土)	手工芸	モルタルクラフト教室	おしゃれなモルタル雑貨作り	13:00 — 16:00	3:00	加藤 真紀子		6
19	白銀	市民学校	11月6日	(木)	料理	料理教室	全て良し!!満点スープ	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		11
20	白銀	市民学校	12月1日	(月)	料理	そば打ち体験教室	新そばを打ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一		8
21	白銀	市民学校	12月26日	(金)	生け花	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	14:30 — 16:30	2:00	柴垣 恵		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	家庭教育学級	7月27日	(日)	家庭教育	親子和菓子作り教室	夏の和菓子『水まんじゅうと上生菓子』	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		12
2	白銀	家庭教育学級	7月29日	(火)	家庭教育	夏休み勉強会	夏休みの宿題をやろう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		6
3	白銀	家庭教育学級	8月1日	(金)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
4	白銀	家庭教育学級	8月7日	(木)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
5	白銀	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	絵画教室	宿題の絵を描こう	13:00 — 16:00	3:00	佐伯 知美		6
6	白銀	家庭教育学級	8月4日	(月)	家庭教育	工作教室	オリジナル壁掛け時計作り	13:00 — 15:00	2:00	鈴木 篤史		6
7	白銀	家庭教育学級	8月18日	(月)	家庭教育	夏休み勉強会	夏休みの宿題をやろう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		6
8	白銀	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	ニュースポーツ	ニュースポーツを楽しもう	13:00 — 15:00	2:00	公民館職員		12
9	白銀	家庭教育学級	9月5日	(金)	家庭教育	水汲み・洗たく体験	地域の人に学ぶ昔の水汲みや洗たく	9:00 — 11:00	2:00	公民館職員		30

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	市民IT講習会	9月3日	(水)	ICT	スマホ講習	スマホの基本操作と活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
2	白銀	市民IT講習会	9月4日	(木)	ICT	スマホ講習	スマホの基本操作と活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
3	白銀	市民IT講習会	9月10日	(水)	ICT	スマホ講習	スマホの基本操作と活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6
4	白銀	市民IT講習会	9月11日	(木)	ICT	スマホ講習	スマホの基本操作と活用術を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 蕨 加奈子		6