

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	9月19日	(金)	料理	男の料理教室	家庭料理をマスターしよう	15:00 — 17:00	2:00	岩見 美恵子		8
2	白銀南	公民館活動教室	10月1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)三沢綜合チャーム スクール		15
3	白銀南	公民館活動教室	10月8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)三沢綜合チャーム スクール		15
4	白銀南	公民館活動教室	10月15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)三沢綜合チャーム スクール		15
5	白銀南	公民館活動教室	10月22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)三沢綜合チャーム スクール		15
6	白銀南	公民館活動教室	10月10日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
7	白銀南	公民館活動教室	10月24日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
8	白銀南	公民館活動教室	11月7日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
9	白銀南	公民館活動教室	11月28日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	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	6月4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
2	白銀南	女性学級	6月11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
3	白銀南	女性学級	6月18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
4	白銀南	女性学級	6月25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	7月28日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
6	白銀南	女性学級	8月4日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
7	白銀南	女性学級	8月18日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
8	白銀南	女性学級	8月25日	(月)	手工芸	クラフトバンド教室	網代編みのマルシェバッグに挑戦	9:00 — 12:00	3:00	和嶋 和家子		8
9	白銀南	女性学級	9月24日	(水)	手工芸	つまみ細工教室	つまみ細工の門松作り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
10	白銀南	女性学級	9月29日	(月)	手工芸	レジン教室	レジンのネックレス作り	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	5月22日	(木)	健康	介護予防教室	聴いて歌って脳を活性化	10:00 — 12:00	2:00	塚原 明美 佐々木 厚子		15
2	白銀南	高齢者教室	5月26日	(月)	健康	いきいき教室	声出し健康法	10:00 — 12:00	2:00	白銀南公民館 館長		15
3	白銀南	高齢者教室	9月22日	(月)	健康	いきいき教室	声出し健康法	10:00 — 12:00	2:00	白銀南公民館 館長		15
4	白銀南	高齢者教室	6月17日	(火)	健康	腸セルフケア教室	腸活で全身を整える	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
5	白銀南	高齢者教室	6月24日	(火)	健康	腸セルフケア教室	腸活で全身を整える	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
6	白銀南	高齢者教室	7月8日	(火)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
7	白銀南	高齢者教室	7月9日	(水)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
8	白銀南	高齢者教室	7月11日	(金)	踊り(和)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	若柳 薫邦		15
9	白銀南	高齢者教室	7月10日	(木)	教養	空き家発生予防 セミナー	住まいを空き家にしないための方法	15:00 — 16:00	1:00	八戸市都市整備部都市政 策課空き家対策グループ		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	白銀南	市民学校	6月6日	(金)	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
2	白銀南	市民学校	6月13日	(金)	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
3	白銀南	市民学校	6月20日	(金)	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
4	白銀南	市民学校	6月27日	(金)	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	10月7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
6	白銀南	市民学校	10月14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
7	白銀南	市民学校	10月21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
8	白銀南	市民学校	10月28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

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2日	(月)	家庭教育	ホタル教室	ホタルを学ぼう	10:30 — 11:30	1:00	白銀南公民館 館長		65
2	白銀南	家庭教育学級	8月6日	(水)	家庭教育	子ども工作教室	樹脂ねんどでオリジナルの時計作り	10:00 — 12:00	2:00	祝井澤口 智子		6
3	白銀南	家庭教育学級	8月8日	(金)	家庭教育	子ども工作教室	レジンのキーホルダー作り	10:00 — 12:00	2:00	工藤 洋子		8
4	白銀南	家庭教育学級	8月20日	(水)	家庭教育	子ども工作教室	夏のスノードーム作り	10:00 — 12:00	2:00	長塚 佳子		8
5	白銀南	家庭教育学級	12月25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		8
6	白銀南	家庭教育学級	1月8日	(木)	家庭教育	子どもクッキング教室	生菓子といちご大福作りに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		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	白銀南	市民IT講習会	7月14日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	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	7月15日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	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	10月20日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	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	10月21日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	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	11月17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
6	白銀南	市民IT講習会	11月18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