

令和4年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館

TEL 35-6810

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
6月1日 (水)	体芯力体操教室	体芯を鍛えて長生きできる体をつくろう	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	8	和室		健康
6月8日 (水)		体芯を鍛えて長生きできる体をつくろう	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	8	和室		健康
6月15日 (水)		体芯を鍛えて長生きできる体をつくろう	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	8	和室		健康
6月10日 (金)	男の料理教室	家庭料理にチャレンジ	17:00 ~ 19:00	2	岩見 美恵子	8	調理室		料理
10月14日 (金)		目指せ!!料理マスター	17:00 ~ 19:00	2	岩見 美恵子	8	調理室		料理
11月7日 (月)	代謝アップ教室	体をほぐして鍛えて代謝を上げよう	10:00 ~ 12:00	2	エスプロモ(株) 斉藤 あかね	8	和室		健康
11月14日 (月)		体をほぐして鍛えて代謝を上げよう	10:00 ~ 12:00	2	エスプロモ(株) 斉藤 あかね	8	和室		健康
11月21日 (月)		体をほぐして鍛えて代謝を上げよう	10:00 ~ 12:00	2	エスプロモ(株) 斉藤 あかね	8	和室		健康
11月28日 (月)		体をほぐして鍛えて代謝を上げよう	10:00 ~ 12:00	2	エスプロモ(株) 斉藤 あかね	8	和室		健康
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
計	3	9回		18.0H		72人			

令和4年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館

TEL 35-6810

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
5月11日 (水)	レジン教室	レジンでキューブライトを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	長塚 佳子	8	会議室		手工芸
5月24日 (火)	フォトアルバム教室	スライド式の飛び出す写真立てを作ろう	13:30 ~ 15:30	2	淡路 明美	8	会議室		手工芸
6月21日 (火)	まゆ玉教室	まゆ玉で若ガエルを作ろう	13:30 ~ 15:30	2	西村 かず子	8	会議室		手工芸
7月7日 (木)	フラダンス教室	フラダンスで体幹を整えよう	10:00 ~ 11:00	1	㈱三沢総合 チャームスクール	15	ホール		踊り(洋)
7月14日 (木)		フラダンスで体幹を整えよう	10:00 ~ 11:00	1	㈱三沢総合 チャームスクール	15	ホール		踊り(洋)
7月21日 (木)		フラダンスで体幹を整えよう	10:00 ~ 11:00	1	㈱三沢総合 チャームスクール	15	ホール		踊り(洋)
7月28日 (木)		フラダンスで体幹を整えよう	10:00 ~ 11:00	1	㈱三沢総合 チャームスクール	15	ホール		踊り(洋)
9月6日 (火)	手芸教室	獅子舞いパペットを作ろう	13:30 ~ 16:30	3	金見 喜久	8	会議室		手工芸
9月13日 (火)		獅子舞いパペットを作ろう	13:30 ~ 16:30	3	金見 喜久	8	会議室		手工芸
9月20日 (火)		獅子舞いパペットを作ろう	13:30 ~ 15:30	2	金見 喜久	8	会議室		手工芸
9月21日 (水)	つまみ細工教室	干支のフレーム飾りを作ろう	13:30 ~ 16:30	3	関下 千佳子	8	会議室		手工芸
9月28日 (水)		干支のフレーム飾りを作ろう	13:30 ~ 16:30	3	関下 千佳子	8	会議室		手工芸
10月17日 (月)	料理教室	イタリア料理を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	八戸プラザホテル 須田 忠幸	8	調理室		料理
12月7日 (水)	料理教室	クリスマスケーキを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	ヒロ・サトー 佐藤 博信	8	調理室		料理
			~						
			~						
計	8	14回		28.0H		140人			

令和4年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館

TEL 35-6810

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20日	(金)	元気もりもり体操教室	介護予防指導士による健“幸”体操	10:30 ~ 11:30	1	中村 真由美	15	ホール		健康
5月27日	(金)		介護予防指導士による健“幸”体操	10:30 ~ 11:30	1	中村 真由美	15	ホール		健康
6月3日	(金)		介護予防指導士による健“幸”体操	10:30 ~ 11:30	1	中村 真由美	15	ホール		健康
6月10日	(金)		介護予防指導士による健“幸”体操	10:30 ~ 11:30	1	中村 真由美	15	ホール		健康
6月13日	(月)	カローリング教室	カローリングの床上版で楽しもう！	10:00 ~ 12:00	2	沼田 幸子	15	ホール		スポーツ
7月6日	(水)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぶ	13:30 ~ 15:30	2	若柳 薫邦	15	ホール		踊り(和)
7月7日	(木)		郷土に伝わる盆踊りを学ぶ	13:30 ~ 15:30	2	若柳 薫邦	15	ホール		踊り(和)
7月8日	(金)		郷土に伝わる盆踊りを学ぶ	13:30 ~ 15:30	2	若柳 薫邦	15	ホール		踊り(和)
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		3	8回		12.0H		120人			

令和4年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館

TEL 35-6810

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
9月2日 (金)	切り絵教室	切り絵を作って福を呼ぼう	13:30 ~ 16:30	3	大西 幹夫	8	会議室		絵画
9月9日 (金)		切り絵を作って福を呼ぼう	13:30 ~ 16:30	3	大西 幹夫	8	会議室		絵画
10月4日 (火)	からだイキイキ!! 温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体をあたため、 5大筋肉を鍛えて基礎代謝を上げよう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	8	和室		健康
10月11日 (火)		経絡マッサージで身体をあたため、 5大筋肉を鍛えて基礎代謝を上げよう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	8	和室		健康
10月18日 (火)		経絡マッサージで身体をあたため、 5大筋肉を鍛えて基礎代謝を上げよう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	8	和室		健康
10月25日 (火)		経絡マッサージで身体をあたため、 5大筋肉を鍛えて基礎代謝を上げよう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	8	和室		健康
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
計	2	6回		14.0H		48人			

令和4年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館

TEL 35-6810

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
6月9日	(木)	ホタル教室	ホタルをもっと知ろう！	14:00 ~ 15:00	1	公民館館長	80	白銀南 小学校		家庭教育
7月25日	(月)	子ども工作教室	オリジナル時計を作ろう！	10:00 ~ 12:00	2	(株)コアライン	8	ホール		家庭教育
7月27日	(水)	子どもパン教室	かわいい手ごねパンをつくろう！	10:00 ~ 12:00	2	(株)アンジェリーナ	8	調理室		家庭教育
8月3日	(水)	子どもパソコン教室	プログラミングを学ぼう！	13:00 ~ 15:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	8	会議室		家庭教育
8月8日	(月)	夏休み宿題教室	早く宿題を終わらせよう！	10:00 ~ 12:00	2	公民館館長	8	会議室		家庭教育
8月9日	(火)		早く宿題を終わらせよう！	10:00 ~ 12:00	2	公民館館長	8	会議室		家庭教育
8月10日	(水)		早く宿題を終わらせよう！	10:00 ~ 12:00	2	公民館館長	8	会議室		家庭教育
12月27日	(火)	子ども工作教室	ミニ門松をつくろう！	10:00 ~ 12:00	2	種差少年自然の家	15	ホール		家庭教育
1月5日	(木)	冬休み宿題教室	宿題のラストスパート！！	10:00 ~ 12:00	2	公民館館長	8	会議室		家庭教育
1月6日	(金)		宿題のラストスパート！！	10:00 ~ 12:00	2	公民館館長	8	会議室		家庭教育
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		7	10回		19.0H		159人			

令和4年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館

TEL 35-6810

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
8月1日 (月)	スマホ基本講座	自分のスマホをもっと知ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	8	会議室		ICT
8月2日 (火)		自分のスマホをもっと知ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	8	会議室		ICT
8月3日 (水)		自分のスマホをもっと知ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	8	会議室		ICT
11月7日 (月)	パソコン教室	年賀状をつくろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	8	会議室		ICT
11月8日 (火)		年賀状をつくろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	8	会議室		ICT
11月9日 (水)		年賀状をつくろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター はちのへ	8	会議室		ICT
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
			~						
計	2	6回		12.0H		48人			