

# 令和6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

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3日	(火)	切り絵教室	切り絵を作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	大南 累世	8	会議室		手工芸
9月10日	(火)		切り絵を作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	大南 累世	8	会議室		手工芸
10月9日	(水)	代謝アップ教室	身体をほぐして代謝を上げよう!	10:00 ~ 12:00	2	エスプロモ(株) 斉藤 あかね	8	和室		健康
10月23日	(水)		身体をほぐして代謝を上げよう!	10:00 ~ 12:00	2	エスプロモ(株) 斉藤 あかね	8	和室		健康
10月25日	(金)	男の料理教室	料理を楽しみながら学ぼう	17:00 ~ 19:00	2	岩見 美恵子	8	調理室		料理
11月5日	(火)	ストレッチ&ズンパゴールド教室	ストレッチと初心者向けズンパゴールドを楽しもう!	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	15	ホール		健康
11月19日	(火)		ストレッチと初心者向けズンパゴールドを楽しもう!	10:00 ~ 12:00	2	伊原 真寿美	15	ホール		健康
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		4	7回		14.0H		70人			

# 令和6年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

※男女問わず参加可能ですが、一部女性限定の講座もあります。

白銀南公民館

TEL 35-6810

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27日	(月)	エコクラフト教室	カゴバックを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	竹本 清	8	会議室		手工芸
6月3日	(月)		カゴバックを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	竹本 清	8	会議室		手工芸
6月10日	(月)		カゴバックを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	竹本 清	8	会議室		手工芸
6月17日	(月)		カゴバックを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	竹本 清	8	会議室		手工芸
6月24日	(月)		カゴバックを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	竹本 清	8	会議室		手工芸
6月5日	(水)	フラダンス教室	フラダンスで筋力をつけよう	14:00 ~ 15:00	1	榊三沢総合チャーム スクール	15	ホール		踊り(洋)
6月12日	(水)		フラダンスで筋力をつけよう	14:00 ~ 15:00	1	榊三沢総合チャーム スクール	15	ホール		踊り(洋)
6月19日	(水)		フラダンスで筋力をつけよう	14:00 ~ 15:00	1	榊三沢総合チャーム スクール	15	ホール		踊り(洋)
6月26日	(水)		フラダンスで筋力をつけよう	14:00 ~ 15:00	1	榊三沢総合チャーム スクール	15	ホール		踊り(洋)
9月18日	(水)	つまみ細工教室	つまみ細工をフレームに飾ろう	10:00 ~ 12:00	2	長塚 佳子	8	会議室		手工芸
9月26日	(木)	アクセサリー教室	カラーパールネックレスを作ろう	14:00 ~ 16:00	2	工藤 洋子	8	会議室		手工芸
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		4	11回		18.0H		116人			

# 令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館  
TEL 35-6810

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14日	(火)	介護予防教室	歌って聴いて脳を活性化	14:00 ~ 16:00	2	塚原 明美 佐々木 厚子	15	ホール		健康
5月17日	(金)	元気もりもり体操教室	健“幸”体操で元気になろう！	10:00 ~ 12:00	2	中村 真由美	15	ホール		健康
7月10日	(水)	盆踊り教室	郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 ~ 15:30	2	若柳 薫邦	15	ホール		踊り(和)
7月11日	(木)		郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 ~ 15:30	2	若柳 薫邦	15	ホール		踊り(和)
7月12日	(金)		郷土に伝わる盆踊りを学ぼう	13:30 ~ 15:30	2	若柳 薫邦	15	ホール		踊り(和)
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		3	5回		10.0H		75人			

# 令和6年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館  
TEL 35-6810

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7日	(金)	筋力アップ教室	体幹を鍛えて体の調子を整えよう	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	8	和室		健康
6月14日	(金)		体幹を鍛えて体の調子を整えよう	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	8	和室		健康
6月21日	(金)		体幹を鍛えて体の調子を整えよう	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	8	和室		健康
6月28日	(金)		体幹を鍛えて体の調子を整えよう	10:00 ~ 12:00	2	向井 聡洋	8	和室		健康
10月1日	(火)	組子細工教室	組子細工を楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	館 功	8	会議室		手工芸
10月8日	(火)	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体をあたためよう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	8	和室		健康
10月15日	(火)		経絡マッサージで身体をあたためよう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	8	和室		健康
10月22日	(火)		経絡マッサージで身体をあたためよう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	8	和室		健康
10月29日	(火)		経絡マッサージで身体をあたためよう	10:00 ~ 12:00	2	吉崎 路子	8	和室		健康
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		3	9回		18.0H		72人			

# 令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館  
TEL 35-6810

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19日	(水)	ホタル教室	ホタルを学ぼう!	10:30 ~ 11:30	1	公民館館長	70	白銀南 小学校	3学年	家庭教育
7月29日	(月)	子ども工作教室	樹脂ねんどでランタンを作ろう!	10:00 ~ 12:00	2	祝井澤口 智子	8	会議室		家庭教育
7月30日	(火)	子どもパン教室	おいしいパンを作ってみよう!	10:00 ~ 12:00	2	(株)アンジェリーナ	12	調理室		家庭教育
7月31日	(水)		おいしいパンを作ってみよう!	10:00 ~ 12:00	2	(株)アンジェリーナ	12	調理室		家庭教育
8月1日	(木)	子ども工作教室	スイーツデコ貯金箱を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	工藤 洋子	8	会議室		家庭教育
12月26日	(木)	子どもパソコン教室	タイピングを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業セン ターはちのへ	8	会議室		家庭教育
1月8日	(水)	子どもクッキング教室	生菓子と生どら焼きを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(名)菓子処 丸美屋	8	調理室		家庭教育
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		6	7回		13.0H		126人			

# 令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

白銀南公民館  
TEL 35-6810

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28日	(火)	スマホ基本講座①	スマホを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター八戸	6	会議室		ICT
5月29日	(水)		スマホを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター八戸	6	会議室		ICT
6月4日	(火)	スマホ基本講座②	スマホを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター八戸	6	会議室		ICT
6月5日	(水)		スマホを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター八戸	6	会議室		ICT
6月11日	(火)	スマホ基本講座③	スマホを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター八戸	6	会議室		ICT
6月12日	(水)		スマホを学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター八戸	6	会議室		ICT
11月18日	(月)	パソコン教室	年賀状を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター八戸	8	会議室		ICT
11月19日	(火)		年賀状を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	(特非)IT事業センター八戸	8	会議室		ICT
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		4	8回		16.0H		52人			