

たものき公民館だより

編集・発行
八戸市立田面木公民館
田面木上野道下夕 30-1
TEL・FAX 27-3333

公民館は…
○学習活動の場です
○仲間づくりの場です
○喜びを見いだす場です

令和7年度 公民館講座開始しました!

今年度最初の講座はハルモニアコンサートでした。
サクソやピアノ、様々な楽器で季節の歌や世界各国の曲を演奏して頂きました。心温まる素敵な演奏ありがとうございました!



講座のご案内

- ◎講座の申し込みは3か月前より受付致します。
 - ◎受講料は無料ですが、材料費は実費となります。
 - ◎締切日を過ぎてからのキャンセルは材料費を返金しかねる場合がございます。予めご了承ください。
- お問い合わせ・お申込みは公民館まで!



☎ 27-3333

まもなく
開催!

芸能鑑賞

～ 石原舞踊会 舞踊ショー ～

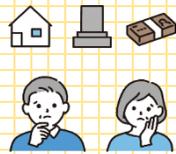
- 日時 6月7日(土) 13:00～15:00
- 講師 石原 定子 氏(石原舞踊会会主)
- 申込み 6月6日(金)まで



終活についてのお話

～最近の供養方法やお墓事情～

- 日時 6月23日(月) 10:00～12:00
- 講師 佐々木 博一 氏 (墓石・終活カウンセラー協会認定終活講師)
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 6月20日(金)まで



女性限定

腸もみマッサージ教室

～腸もみで心も体も元気になろう～

- 日時 6月26日(木) 10:00～12:00
- 講師 堀米 裕子 氏 (腸セラピスト)
- 持ち物 ヨガマット・飲み物・締め付けない服装
- 定員 6名
- 申込み 6月19日(木)まで

腸もみで
免疫機能 UP!

公民館にて
見本展示中!

南部菱刺し教室

～インテリア小物作り～

- 日時 7月4日・11日・25日(金) 全3回
10:00～12:00
- 講師 南部菱刺し 西野刺っ子の会
- 材料費 1,100円(額入り)
- 持ち物 小ばさみ・筆記用具・定規・お手元用めがね・持ち帰り袋
- 定員 8名
- 申込み 6月30日(月)まで



女性限定

いきいき美容教室

～プロから学ぶメイクレッスン～

- 日時 7月7日(月) 10:00～12:00
- 講師 (株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵 氏
- 持ち物 顔全体がうつるスタンドタイプの鏡
普段使っているメイク道具
- 定員 10名
- 申込み 7月2日(水)まで



※普段通りのメイクで参加して下さい。

健康料理教室

～高タンパクで低カロリーなメニューを作ろう～

- 日時 7月15日(火) 10:00～13:00
- 講師 追切 裕子 氏
- 持ち物 エプロン・三角巾
- 材料費 1,000円
- 定員 12名
- 申込み 7月8日(火)まで

～MENU～

- ◎しっとり柔らか煮鶏 (煮鶏を使ったチャーシューと親子丼)
- ◎季節のサラダ(大豆ドレッシング)
- ◎サバ缶と豆腐のフライパン蒸し
- ◎味噌玉作り
- ◎ゴマクッキー



カレー教室

～夏野菜を使ったスパイスカレーを作ろう～

- 日時 8月5日(火) 10:00～13:00
- 講師 羽田 修 氏(かふえ ぴこていり)
- 持ち物 エプロン・三角巾・タッパ2個(大きめサイズ)
- 材料費 1,500円
- 定員 16名
- 申込み 8月1日(金)まで



自主クラブ一覽

各クラブ、随時会員を募集しております。
見学ご希望の方は、お気軽に公民館までお問合せください。

☎27-3333



英会話クラブ
ピンポンクラブからの
お知らせ

田面木英会話クラブ

Learn by Doing

=習うより慣れる

自分のお気に入りの表現を見つけませんか？いつかは、一言・二言・三言英語で話せるチャンスが来るように！見学お待ちしております！



田面木ピンポンクラブ

ボケ防止！健康維持！

運動習慣を身につける為にピンポンを始めませんか？見学、体験随時受け付けています。お気軽にお越しください♪

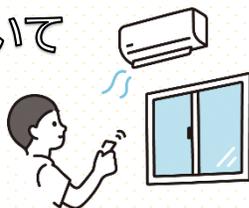


クラブ名	曜日		時間	講師名	会費	
編物サークル	第1.3	月	10:00~12:00	類家洋子	月 1,000円	
田面木囲碁クラブ	毎週	月・水	13:00~16:00		月 500円	
サークルくらし (古典&新舞踊)	毎週	月	13:30~16:00	斉藤あつ子	月 1,500円	
書道クラブ	夜の部	第2.3.4	月	19:00~21:30	佐藤翠洋	月 2,700円
	昼の部	第2.4	水	9:00~12:00		月 2,000円
田面木リフレッシュクラブ (レクリエーションダンス)	毎週	火	9:30~12:00	大久保幸恵	月 1,000円	
田面木尺八倶楽部	第2.4	火	10:00~12:00		年 500円	
田面木英会話クラブ	第2.4	火	13:15~15:45		月 200円	
田面木ピンポンクラブ	毎週	水	9:30~12:00		月 100円	
田面木生け花クラブ (小原流)	第1.3	水	9:30~12:00	若松紅春	月 1,800円 (花代含まない)	
田面木カラオケクラブ	第1.3	水	13:30~15:30		月 500円	
ハワイアンダンスクラブ	毎週	木	10:00~12:00	山崎由香里	月 2,000円	
菱刺研究会	第3	木	10:00~12:00		月 500円	
おこくらぶ	第2.4	木	14:00~16:30	下館由恵子	月 1,000円	
田面木ストレッチクラブ	第1.2.4	金	10:00~12:00	吉崎路子	月 1,000円	

公民館からのお知らせ

エアコンの利用について

今年度から、和室(小)、調理室、講座室でも利用出来るようになりました！



エアコンを利用する際は、以下にご注意ください。

- ☑リモコンはエアコンに向かってボタン操作をお願いします。
- ☑利用料金は1台1時間につき130円です。利用後は速やかに料金のお支払いをお願いします。



忘れ物多発中！

お帰りの際は、声を掛け合って確認して頂きますようお願い致します。(ペン・傘・ペットボトル・靴が特に多いです。)

トイレの利用について

いつも綺麗に利用して頂きありがとうございます。新しいトイレは照明が自動点灯になりました。照明が消えるまで少し時間がかかります。ご協力宜しくお願い致します。



今年も桜が咲きました！



4月中旬ごろに見頃を迎え、沢山の桜が咲きました。今年も風も強く楽しめる期間が短かったのですが、桜を撮影する地域の方々や、桜を見ながら楽しくクラブ活動をしている様子もみられました。来年度の桜も今から楽しみです！

