

# たものき公民館 だより

編集・発行  
八戸市立田面木公民館  
田面木上野道下タ 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

## 講座のご案内

木々の緑が一層濃くなり、鮮やかな花々も目に留まる季節になりました。  
今年度の講座も順調に行われ、自主クラブにも見学にくる方や入会する方もでてきているようです。  
9月からの講座にも、皆様のご参加をお待ちしております。

### フィットネス養生気功

～呼吸に合わせてゆっくりと運動しよう～

日時 9月7日(木) 13:30～15:30  
講師 中村 真由美 氏 (介護予防指導士)  
持ち物 中ズック・ヨガマット・水分補給の飲物  
定員 15人  
申込み 9月6日(水)まで

7月も好評  
でした!

### ヨガ教室 (全3回)

【第1回】 9月12日(火) 13:30～15:30  
いつでもどこでもお手軽簡単! 指ヨガ  
【第2回】 9月19日(火) 13:30～15:30  
深い呼吸でリラックス! 脳トレヨガ  
【第3回】 9月26日(火) 13:30～15:30  
筋力アップ! 転倒予防ヨガ



講師 日影 美紀 氏 (ヨガインストラクター)  
持ち物 ヨガマット・汗拭きタオル・水分補給の飲物  
定員 15人  
申込み 9月11日(月)まで

### タイルクラフト教室

～タイルクラフトでトレイ作り～

日時 9月15日(金) 10:00～12:00  
講師 佐伯 知美 氏 (スクール実講師)  
佐伯 亜衣 氏 ( // )  
材料費 1,200円  
持ち物 なし  
定員 10人  
申込み 9月8日(金)まで



※見本は公民館に展示します

### パソコン教室 (全2回)

～オリジナルカレンダーを作ってみよう～

日時 9月21日(木) 9:30～12:30  
22日(金)  
講師 山道 光子 氏 (マイクロソフト認定トレーナー)  
材料費 30円 (用紙代)  
定員 10人  
申込み 9月14日(金)まで



### スポーツウエルネス吹き矢 (全2回)

～腹式呼吸を使って吹き矢を体験～

日時 10月19日(木) 13:30～15:30  
26日(木)  
講師 葛西 征三 氏  
(日本スポーツウエルネス吹き矢協会)  
費用 100円 (吹き矢の口代)  
持ち物 中ズック・水分補給の飲物  
定員 10人  
申込み 10月18日(水)まで

### 季節のお菓子作り

～カスタードアップルパイを作ろう～

日時 10月27日(金) 9:30～12:30  
講師 奥山 綾乃 氏 (メラローサ主宰)  
材料費 1,000円  
持ち物 エプロン・三角巾  
定員 10人  
申込み 10月20日(金)まで



### 健康ストレッチ教室

5月も好評  
でした!

～リンパマッサージで

乳がんの早期発見に役立てよう～

日時 10月30日(月) 10:00～12:00  
講師 武部 貴子 氏 (エアロビクスインストラクター)  
持ち物 ヨガマット・水分補給の飲物  
5本指ソックス・ストレッチ用タオル  
定員 10人  
申込み 10月23日(月)まで

女性限定!

～ 講座に参加される方へ ～

- ・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あります。

お問い合わせ・お申し込みはお気軽に公民館まで! ☎ 27-3333

# 「和室(大)にエアコン設置」

利用者の皆様からのご要望により、和室(大)にエアコンが設置されました。

田面木公民館協力会ならびに各町内会からのご支援に感謝申し上げます。



冷房料  
130円(1時間単位)



## 第43回

### グラウンドゴルフ大会入賞者

(令和5年5月29日)

#### 【男子の部】

第1位	佐藤 恵吾
第2位	岩崎 武義
第3位	赤坂 憲行

#### 【女子の部】

第1位	滝田 サツ
第2位	小田 洋子
第3位	佐々木 サチ

(敬称略)

おめでとうございます!



## お花ありがとうございます

公民館利用者の方々からお花をいただいて飾っています。田面木生け花クラブさんにも生けるのをご協力いただきました。珍しい花や可愛らしい花、色鮮やかな花々で気持ちがやわらぎます。ありがとうございました。



## ～ 地域行事のお知らせ ～

### 【田面木地区社会福祉協議会より】

各町内会の敬老会は行われないこととなりました。

上、中、下田面木町内会合同敬老会

南田面木町内会敬老会

松園町町内会敬老会

松園団地町内会敬老会

### 【田面木体育振興会より】

- ・9月10日(日)グラウンドゴルフ大会を開催致します。
- ・10月8日(日)の田面木学区民運動会は開催を見送りと致します。

※ 詳細は8/1付の町内回覧にてお知らせします。

### 【田面木地区老人クラブ連合会より】

交通安全防犯講習会・地区懇談会	8/27(日)
民話を聞く会	9/ 3(日)
演 芸 会	10/22(日)
ポッチャ講習と競技会	11/19(日)
スポーツ交流会	12/ 3(日)
介護予防教室	1/28(日)

※ 8月・9月の詳細は老人クラブより案内が回覧される予定です。

## 第44回 田面木公民館まつり 開催予定

自主クラブ・講座 作品展示、模擬店

10月14日(土)・15日(日)

※詳細は9月号の公民館だよりにてお知らせします。

芸能発表会

11月11日(土)

※詳細は10月号の公民館だよりにてお知らせします。