

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	田面木	公民館活動教室	5月15日	(金)	健康	体軸体操教室	体の軸を整えて 音楽に合わせて体を動かそう	10:00 - 12:00	2:00	橘 舞		15
2	田面木	公民館活動教室	5月22日	(金)	健康	体軸体操教室	体の軸を整えて 音楽に合わせて体を動かそう	10:00 - 12:00	2:00	橘 舞		15
3	田面木	公民館活動教室	7月3日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	スマホポシェットを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
4	田面木	公民館活動教室	7月10日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	スマホポシェットを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
5	田面木	公民館活動教室	7月17日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	スマホポシェットを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
6	田面木	公民館活動教室	7月24日	(金)	伝統文化	南部菱刺し教室	スマホポシェットを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
7	田面木	公民館活動教室	7月7日	(火)	手工芸	リメイク教室	チュニックを作ってみよう	9:30 - 12:30	3:00	川村 則子		6
8	田面木	公民館活動教室	7月14日	(火)	手工芸	リメイク教室	チュニックを作ってみよう	9:30 - 12:30	3:00	川村 則子		6
9	田面木	公民館活動教室	7月21日	(火)	手工芸	リメイク教室	チュニックを作ってみよう	9:30 - 12:30	3:00	川村 則子		6
10	田面木	公民館活動教室	10月26日	(月)	音楽	ハーモニカコンサート	ハーモニカの音色を楽しみましょう	10:00 - 11:00	1:00	吉！福三(よしふくぞう) 左館 武司 他2名	福沢 勝義 大谷 裕子	25
11	田面木	公民館活動教室	12月21日	(月)	料理	そば打ち体験教室	そばを打ってみよう	10:00 - 12:00	2:00	岩渕 修一		10

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	田面木	女性学級	5月19日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	サークルミニアイロン台を作しましょう	10:00 - 12:00	2:00	秋村 友光子		10
2	田面木	女性学級	5月29日	(金)	自然	寄せ植え教室	春の花で寄せ植えをしよう	10:00 - 12:00	2:00	(株)花生植物園		16
3	田面木	女性学級	6月22日	(月)	料理	腸活料理教室	腸を元気に！美肌御膳	10:00 - 13:00	3:00	堀米 睦子		16
4	田面木	女性学級	8月21日	(金)	その他	フェイスマッサージ 教室	夏のお肌の疲れをとるフェイスクア	10:00 - 12:00	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵	女性限定	10
5	田面木	女性学級	9月4日	(金)	料理	お菓子作り教室	フルーツタルトを作ってみよう	9:30 - 12:30	3:00	お菓子の家 リーベシムラ 志村 一雄		12
6	田面木	女性学級	9月15日	(火)	手工芸	ベンガラ染め体験	ベンガラ染めで手ぬぐいを染めよう	10:00 - 12:00	2:00	渡邊 麻央		8
7	田面木	女性学級	10月2日	(金)	その他	コーヒー教室	おいしいコーヒーの淹れ方を学ぼう	13:30 - 15:30	2:00	(株)アサクラ ドトールコーヒー		16
8	田面木	女性学級	10月6日	(火)	健康	リンパトーンストレッチ 教室	乳がんの早期発見に役立つ マッサージ&ストレッチ	10:00 - 12:00	2:00	武部 貴子	女性限定	10
9	田面木	女性学級	10月8日	(木)	手工芸	スワッグ教室	ドライフラワーで壁飾りを作ってみよう	10:00 - 12:00	2:00	Blue Rose 大澤 幸子		10
10	田面木	女性学級	12月9日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	ゆる〜くほぐして からだの疲れをリセットしよう	13:30 - 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10
11	田面木	女性学級	12月16日	(水)	健康	骨盤ストレッチ教室	ゆる〜くほぐして からだの疲れをリセットしよう	13:30 - 15:30	2:00	廣谷 洋子	女性限定	10

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	田面木	高齢者教室	5月25日	(月)	スポーツ	グラウンドゴルフ	第46回グラウンドゴルフ大会	13:30 - 15:30	2:00	公民館館長		25
2	田面木	高齢者教室	6月4日	(木)	料理	和菓子作り教室	水まんじゅうと上生菓子作り	10:00 - 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		16
3	田面木	高齢者教室	6月8日	(月)	教養	健康講座	身内に介護が必要になった時困らないように必要な手続き学びましょう	10:00 - 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		20
4	田面木	高齢者教室	6月29日	(月)	教養	健康講座	フレイル予防～今から自分にあった健康づくりをしましょう	10:00 - 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		20
5	田面木	高齢者教室	6月13日	(土)	踊り(和)	芸能鑑賞	石原舞踊会舞踊ショー	13:00 - 15:00	2:00	石原 定子		30
6	田面木	高齢者教室	7月2日	(木)	教養	薬剤師から学ぶ！ 健康講話	お薬と生活習慣病についてのお話	10:00 - 12:00	2:00	松谷 和典		30
7	田面木	高齢者教室	10月27日	(火)	健康	いきいき体操教室	3B体操で楽しく健康づくり	13:30 - 15:30	2:00	佐藤 佐智子		15
8	田面木	高齢者教室	11月10日	(火)	健康	いきいき体操教室	3B体操で楽しく健康づくり	13:30 - 15:30	2:00	佐藤 佐智子		15
9	田面木	高齢者教室	11月6日	(金)	教養	南部弁講座	南部昔っこと八戸のミニ歴を楽しもう	13:30 - 15:30	2:00	柗谷 伸夫		30
10	田面木	高齢者教室	11月19日	(木)	健康	脳と体の体操教室	脳と体を使って楽しく元気になろう	13:30 - 15:30	2:00	高山 清美		15
11	田面木	高齢者教室	11月26日	(木)	健康	脳と体の体操教室	脳と体を使って楽しく元気になろう	13:30 - 15:30	2:00	高山 清美		15
12	田面木	高齢者教室	12月7日	(月)	音楽	おんがく講座	音楽で楽しく脳トレーニング	10:00 - 12:00	2:00	おんがく♪倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子		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	田面木	市民学校	5月11日	(月)	音楽	ハルモニアコンサート	音楽で巡る世界一周旅行	10:00 - 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		30
2	田面木	市民学校	6月5日	(金)	手工芸	編み物教室	かぎ針でお花の円座マットを作ろう	9:00 - 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		8
3	田面木	市民学校	6月12日	(金)	手工芸	編み物教室	かぎ針でお花の円座マットを作ろう	9:00 - 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		8
4	田面木	市民学校	6月19日	(金)	手工芸	編み物教室	かぎ針でお花の円座マットを作ろう	9:00 - 12:00	3:00	charm 木村 まゆみ		8
5	田面木	市民学校	6月16日	(火)	その他	映画鑑賞	昭和の名作を観よう	13:30 - 16:30	3:00	街かどミュージアム 小倉 学		30
6	田面木	市民学校	9月3日	(木)	その他	スマホカメラ教室	プロから学ぶ上手な写真の撮り方	10:00 - 12:00	2:00	フォトオフィス ミユウ 向田 昌弘		10
7	田面木	市民学校	11月24日	(火)	料理	カレー教室	スパイスカレーを作ろう	10:00 - 13:00	3:00	かふえ ぴこていり 羽田 修		16
8	田面木	市民学校	2月8日	(月)	伝統文化	八皿(伝承行事)	田面木地区伝承行事で親睦を深める	10:00 - 12:00	2:00	公民館館長		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	田面木	家庭教育学級	7月27日	(月)	家庭教育	夏休み こどもシナプソロジー	脳と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		30
2	田面木	家庭教育学級	7月28日	(火)	家庭教育	夏休み こどもシナプソロジー	脳と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		30
3	田面木	家庭教育学級	8月7日	(金)	家庭教育	樹脂ねんど工作	時計を作ろう	10:00 - 12:00	2:00	祝井澤口 智子		8
4	田面木	家庭教育学級	8月18日	(火)	家庭教育	夏休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 - 15:00	2:00	下館 由恵子		15
5	田面木	家庭教育学級	8月19日	(水)	家庭教育	夏休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 - 15:00	2:00	下館 由恵子		15
6	田面木	家庭教育学級	8月24日	(月)	家庭教育	夏休みお料理教室	ワンプレートランチを作ろう	10:00 - 12:00	2:00	堀米 睦子		16
7	田面木	家庭教育学級	12月25日	(金)	家庭教育	冬休み こどもシナプソロジー	脳と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		30
8	田面木	家庭教育学級	1月7日	(木)	家庭教育	冬休み こどもシナプソロジー	脳と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 - 12:00	2:00	高山 清美		30
9	田面木	家庭教育学級	1月5日	(火)	家庭教育	冬休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 - 15:00	2:00	下館 由恵子		15
10	田面木	家庭教育学級	1月6日	(水)	家庭教育	冬休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 - 15:00	2:00	下館 由恵子		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	田面木	市民IT講習会	6月25日	(木)	ICT	スマホ教室	基本編～スマホの使い方を学ぼう	10:00 - 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
2	田面木	市民IT講習会	6月26日	(金)	ICT	スマホ教室	応用編～ラインについて学ぼう	10:00 - 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
3	田面木	市民IT講習会	8月26日	(水)	ICT	スマホ教室	基本編～スマホの使い方を学ぼう	10:00 - 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
4	田面木	市民IT講習会	8月27日	(木)	ICT	スマホ教室	応用編～ラインについて学ぼう	10:00 - 12:00	2:00	合同会社 浜と山と		6
5	田面木	市民IT講習会	9月11日	(金)	ICT	LINEスタンプ作り	オリジナルのスタンプを作ってみよう	13:30 - 15:30	2:00	gaプログラミング 山本 和也		8
6	田面木	市民IT講習会	9月18日	(金)	ICT	LINEスタンプ作り	オリジナルのスタンプを作ってみよう	13:30 - 15:30	2:00	gaプログラミング 山本 和也		8