

令和6年度 公民館活動教室 学習計画書 (1-1)

田面木公民館

TEL 27-3333

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4日	(火)	腸もみマッサージ 教室	腸もみで心も体も元気になろう	10:00 ~ 12:00	2	堀米 裕子	10	和室(大)	○	健康
6月18日	(火)		腸もみで心も体も元気になろう	10:00 ~ 12:00	2	堀米 裕子	10	和室(大)	○	健康
6月10日	(月)	南部弁おもしろ話	南部弁でのお話を楽しもう	10:00 ~ 12:00	2	大館 登美子	30	ホール		教養
6月21日	(金)	簡単おもてなし料理	中華風メニューでおもてなし料理	10:00 ~ 12:00	2	メラローサ 奥山 綾乃	12	調理室		料理
7月2日	(火)	セルフケアで腰痛・肩 こり予防!	簡単リンパケア&腰痛予防ストレッチ	13:30 ~ 15:30	2	石井 敦子	10	和室(大)	○	健康
7月4日	(木)	寄せ植え教室	多肉植物で寄せ植えをしよう	13:30 ~ 15:30	2	フローレスタアズール 梅森 敦子	12	調理室		自然
9月17日	(火)	カラオケ教室	プロから学んで楽しく歌おう	13:30 ~ 15:30	2	前川原 チカ子	30	ホール		音楽
9月24日	(火)		プロから学んで楽しく歌おう	13:30 ~ 15:30	2	前川原 チカ子	30	ホール		音楽
10月11日	(金)	園芸教室	苔テラリウムを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	フローレスタアズール 梅森 敦子	12	調理室		自然
11月5日	(火)	おもしろ講話	人気コラム「わの言いたい放題」を生で 聞く!	13:30 ~ 15:30	2	高橋 芳久	30	ホール		教養
11月18日	(月)	ヘッドマッサージ教室	ヘッドマッサージで血行促進	10:00 ~ 12:00	2	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵	10	会議室		その他
12月6日	(金)	ハーモニカコンサート	懐かしいハーモニカの音色を楽しみま しょう	13:30 ~ 14:30	1	吉! 福三(よしふくぞう) 左館 武司 他2名	30	ホール	福沢 勝義 大谷 裕子	音楽
2月7日	(金)	八皿(伝承行事)	田面木地区伝承行事で親睦を図る	10:00 ~ 12:00	2	公民館館長	15	和室(大)		伝統文化
				~						
				~						
				~						
計		11	13回		25.0H		241人			

令和6年度 女性学級 学習計画書 (1-1)

田面木公民館

TEL 27-3333

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13日	(月)	リンパトーンストレッチ教室	乳ガンの早期発見に役立つマッサージ&ストレッチ	10:00 ~ 12:00	2	武部 貴子	10	和室(大)	○	健康
10月7日	(月)		乳ガンの早期発見に役立つマッサージ&ストレッチ	10:00 ~ 12:00	2	武部 貴子	10	和室(大)	○	健康
5月24日	(金)	お料理教室	なんちゃって韓国料理	10:00 ~ 13:00	3	追切 裕子	12	調理室		料理
6月27日	(木)	頭皮マッサージでアンチエイジング	頭皮マッサージと髪の悩みについて	10:00 ~ 12:00	2	田山 純子	12	会議室		健康
7月12日	(金)	カルトナーージュ教室	おしゃれなバッグを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	秋村 友光子	8	会議室		手工芸
7月19日	(金)		おしゃれなバッグを作ろう	10:00 ~ 12:00	2	秋村 友光子	8	会議室		手工芸
8月26日	(月)	ポーセラーツ教室	ポーセラーツでオリジナル食器作り	9:30 ~ 12:30	3	小崎 夏実	12	会議室		手工芸
10月25日	(金)	季節のお菓子作り	かぼちゃプリン&マドレーヌ	10:00 ~ 12:00	2	メラローサ 奥山 綾乃	12	調理室		料理
12月4日	(水)	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	廣谷 洋子	10	和室(大)		健康
12月11日	(水)		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	廣谷 洋子	10	和室(大)		健康
12月18日	(水)		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	廣谷 洋子	10	和室(大)		健康
12月25日	(水)		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	廣谷 洋子	10	和室(大)		健康
				~						
				~						
				~						
				~						
計		7	12回		26.0H		124人			

令和6年度 高齢者教室 学習計画書 (1-1)

田面木公民館

TEL 27-3333

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18日	(土)	芸能鑑賞	石原舞踊会舞踊ショー	13:00 ~ 15:00	2	石原 定子	30	ホール		踊り(和)
5月23日	(木)	大人の シナプソロジー	頭と体を使って楽しく元気になろう	13:30 ~ 15:30	2	高山 清美	15	ホール		健康
5月30日	(木)		頭と体を使って楽しく元気になろう	13:30 ~ 15:30	2	高山 清美	15	ホール		健康
6月6日	(木)		頭と体を使って楽しく元気になろう	13:30 ~ 15:30	2	高山 清美	15	ホール		健康
6月13日	(木)		頭と体を使って楽しく元気になろう	13:30 ~ 15:30	2	高山 清美	15	ホール		健康
5月20日	(月)	グラウンドゴルフ	第44回グラウンドゴルフ大会	13:30 ~ 15:30	2	公民館館長	25	長者森 公園		スポーツ
6月20日	(木)	アコーディオンで唱歌	青春歌謡と南部昔っこ	13:30 ~ 15:30	2	十日市 廣志 他2名	30	ホール	古川 むつ子 慶長 洋子	音楽
9月2日	(月)	スポーツウエルネス 吹き矢を体験	腹式呼吸を使って吹き矢	10:00 ~ 12:00	2	葛西 征三	10	ホール		スポーツ
9月9日	(月)		腹式呼吸を使って吹き矢	10:00 ~ 12:00	2	葛西 征三	10	ホール		スポーツ
9月5日	(木)	浮世絵を知ろう	知ったかぶり浮世絵鑑賞	13:30 ~ 15:30	2	小倉 学	15	和室(大)		教養
11月26日	(火)	ハルモニオコンサート	音楽で巡る世界一周旅行	13:30 ~ 15:30	2	ハルモニオ 杉本 孝幸・杉本 洋子	30	ホール		音楽
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		7	11回		22.0H		210人			

令和6年度 市民学校 学習計画書 (1-1)

田面木公民館

TEL 27-3333

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
4月26日	(金)	八戸焼陶芸教室	自分だけの器を作ろう	10:00 ~ 12:00	2	渡邊 真樹	10	調理室		手工芸
5月16日	(木)	おんがく講座	音楽で楽しく脳トレーニング	10:00 ~ 12:00	2	おんがく倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子	20	ホール		音楽
10月28日	(月)		音楽で楽しく脳トレーニング	10:00 ~ 12:00	2	おんがく倶楽部 塚原 明美・佐々木 厚子	20	ホール		音楽
6月24日	(月)	かつおぶし削り体験 &だし講座	鰹・昆布・煮干・干し椎茸のだしのとり方を学ぶ	10:00 ~ 12:00	2	金山 和歌子	12	調理室		料理
7月5日	(金)	介護予防体操教室	簡単体操で元気パワーアップ	10:00 ~ 12:00	2	中村 真由美	15	ホール		健康
9月20日	(金)		簡単体操で元気パワーアップ	10:00 ~ 12:00	2	中村 真由美	15	ホール		健康
9月13日	(金)	草木染教室	ストールを草木染で染めてみよう	9:00 ~ 12:00	3	大橋 陽子	10	調理室		手工芸
11月21日	(木)	メディカルハーブ ティーでリラックス	身近なハーブとおいしいハーブティーの淹れ方	13:30 ~ 15:30	2	大島 望	10	会議室		料理
12月3日	(火)	パン作り教室	手作りパンを作ろう	9:30 ~ 12:30	3	(株)アンジェリーナ 管野 泰明	12	調理室		料理
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		7	9回		20.0H		124人			

令和6年度 家庭教育学級 学習計画書 (1-1)

田面木公民館

TEL 27-3333

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
7月29日	(月)	夏休み こどもシナプソロジー	頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	高山 清美	20	和室(大)		家庭教育
7月30日	(火)		頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	高山 清美	20	和室(大)		家庭教育
8月5日	(月)	樹脂ねんど工作	樹脂ねんどでランタンを作ってみよう	10:00 ~ 12:00	2	祝井澤口 智子	8	会議室		家庭教育
8月8日	(木)	こどもパソコン教室	プログラミングに挑戦してみよう	10:00 ~ 12:00	2	山道 光子	10	会議室		家庭教育
8月20日	(火)	夏休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 ~ 15:00	2	下館 由恵子	15	和室(大)		家庭教育
8月21日	(水)		おことをひいてみよう	13:00 ~ 15:00	2	下館 由恵子	15	和室(大)		家庭教育
12月24日	(火)	冬休み こどもシナプソロジー	頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	高山 清美	30	ホール		家庭教育
12月25日	(水)		頭と体を使って楽しく遊ぼう	10:00 ~ 12:00	2	高山 清美	30	ホール		家庭教育
1月8日	(水)	冬休みおこと教室	おことをひいてみよう	13:00 ~ 15:00	2	下館 由恵子	15	和室(大)		家庭教育
1月9日	(木)		おことをひいてみよう	13:00 ~ 15:00	2	下館 由恵子	15	和室(大)		家庭教育
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		6	10回		20.0H		178人			

令和6年度 市民IT講習会 学習計画書 (1-1)

田面木公民館

TEL 27-3333

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
5月8日	(水)	スマホ教室	基本的な使い方を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	6	会議室		ICT
5月9日	(木)		アプリの楽しみ方を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	6	会議室		ICT
5月10日	(金)		生活への役立て方を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	6	会議室		ICT
7月24日	(水)	スマホ教室	基本的な使い方を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	6	会議室		ICT
7月25日	(木)		アプリの楽しみ方を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	6	会議室		ICT
7月26日	(金)		生活への役立て方を学ぼう	10:00 ~ 12:00	2	ワラビノーツ 藤 加奈子	6	会議室		ICT
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
				~						
計		2	6回		12.0H		36人			