

公民館は
仲間づくりの場です
公民館で
ステキな出会いを！

たて公民館だより

八戸市立館公民館
八戸市八幡字下陳屋40-1
TEL/FAX 27-5431



作品展示

- ・公民館講座の作品
- ・自主クラブの作品
- ・地域住民の作品
- ・明治小学校児童の作品
- ・明治中学校生徒の作品
- ・松葉こども園、一日市保育園園児の作品



<出店> JA 八戸 まべち支部 三戸地区 女性部

- ・串もち
- ・豆腐田楽

売り切れ次第
終了！

懐かしくて、もう絶品♡

お楽しみコーナー

ただいま計画中です。

模擬店

- ・焼きそば・フランクフルト
- ・焼き鳥・せんべい汁
- ・コーヒー&ケーキ
- ・果物&野菜・おにぎり
- ・玉こんにゃく など

ハピネスやくら 様 による

- ・介護相談コーナー

お気軽にご相談ください



売り切れ次第
終了！

健康相談コーナー

- ・握力測定
- ・体組成測定(体脂肪・筋肉量など)
- ・健康相談等



<出店> ふれ愛フラザ あおば

今年も楽しい出店を考え中です



展示作品 と 模擬店等の出店者 募集しています！



ご希望の方は 10月20日(月)までに 館公民館へご連絡ください

館公民館 27-5431 (8:30~17:00 土日祝日を除く)

～裏面に講座のご案内があります～



10月～12月 講座のご案内



〈講座に参加される皆様へお願い〉

- ・定員になり次第に締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。
- ・都合により急遽中止、または日程・内容の変更が生じる場合がありますので、予めご了承ください。
- また、中止・変更が生じた場合は、申込された方へその旨をご連絡致しますので、確実に連絡の取れる電話番号をお知らせください。
- ・講座の始まる5分～10分前には受付を済ませるようお願いいたします。また、遅れる場合・急遽参加できなくなった場合はご連絡ください。
- ・水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。

館公民館 27-5431(受付時間 8:30～17:00)

◆知っておきたい終活のこと◆

もしもの時にあわてないよう

① エンディングノートについて学びましょう

10月16日(木) 10:00～12:00

講師 根井 弘子 氏
参加費 無料
持ち物 筆記用具
※エンディングノートは
公民館でお渡しします。
× 切 10/9(木)



② 何から始めたらいい?を解消しよう

10月24日(金) 10:00～12:00

講師 佐々木 博一 氏
参加費 無料
持ち物 筆記用具
× 切 10/17(金)



③ 将来空き家にしないための話

10月27日(月) 10:00～11:00

講師 都市政策課
参加費 無料
持ち物 筆記用具
× 切 10/22(水)

寒い季節に向けて

ヘルス & ビューティー 特集!

体軸体操

～正しい姿勢と正しい身体の使い方～
11月6日・13日・20日(木)
13:30～15:30

講師 橘 舞 氏
持ち物 ・運動靴
・ヨガマット

参加費 無料
× 切 10/31(金)



ヘッドマッサージ講座

～頭皮の血流アップで嬉しい効果～
11月20日(木)・25日(火)
10:00～12:00

講師 (株)アルソアデフィ
小田桐 瑞恵 氏
持ち物 顔全体がうつる置き型の鏡
参加費 無料
× 切 11/13(木)



代謝アップ教室

～ストレッチなどで代謝をあげて
身体を温めましょう～
12月9日・16日(火)

13:30～15:30

講師 エスプロモ(株)
斉藤 あかね 氏
持ち物 ヨガマット・汗拭きタオル
飲み物
参加費 無料
× 切 12/1(月)



メイクアップ講座(女性限定)

～いつものメイクにプラスするレッスン～
12月2日(火) 10:00～12:00

講師 (株)アルソアデフィ
小田桐 瑞恵 氏
持ち物 顔全体がうつる置き型の鏡
参加費 無料
× 切 11/25(火)
※普段通りのメイクで
参加してください。



【変更】洋食の料理教室



～クリスマスの料理～

講師 須田 忠幸 氏
材料費 1,300円位
× 切 10/6(月)

10/1(水) 10:00～13:00

10/15(水) 10:00～13:00

※日にちが変更になりました

〈メニュー予定〉
・ローストチキン
(骨付きもも肉1本)
・マリネサラダ
・スイーツ 他

【変更】アロマワックスバーを作ろう

～香りのインテリアを作ろう～

10/7(火) 10:00～12:00

11/4(火) 10:00～12:00

※日にちが変更になりました

講師 大澤 幸子 氏
材料費 2,000円 (2個作ります)
× 切 10/27(月)

プリザーブドフラワー
のアレンジ要素と
アロマを同時に体験!
“ふんわり”良い香り



《トピックス》8/22(金)

館公民館ホールにおいて、八戸市教育委員会 社会教育課 文化財グループ 主事兼学芸員 出町 拓也 氏を講師に迎え、「歴史講座」～櫛引城について～が開催されました。

参加者の関心が高く、質疑応答では質問が途切れなほど盛況でした。



こども バルーンアート

～ハロウィンの小物作り～

10月27日(月)【明治小学校 振替休日】

10:00～12:00

講師 ワラビーンズ 阿部 博美 氏
持ち物 なし
材料費 800円
× 切 10/14(火)



ドネカ
クマちゃん
ポシェット
です!