

| 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 | 館 | 公民館活動教室 | 6月4日 | (水) | 手工芸 | 南部菱刺し教室 | インテリア小物を作ろう | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 南部菱刺し 西野刺つ娘の会 | | 8 |
| 2 | 館 | 公民館活動教室 | 6月11日 | (水) | 手工芸 | 南部菱刺し教室 | インテリア小物を作ろう | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 南部菱刺し 西野刺つ娘の会 | | 8 |
| 3 | 館 | 公民館活動教室 | 6月18日 | (水) | 手工芸 | 南部菱刺し教室 | インテリア小物を作ろう | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 南部菱刺し 西野刺つ娘の会 | | 8 |
| 4 | 館 | 公民館活動教室 | 7月7日 | (月) | 手工芸 | ウッドバーニング教室 | ウッドバーニングでコースター作り | 9:00 — 12:00 | 3:00 | 工作工房 鈴木 篤史 | | 10 |
| 5 | 館 | 公民館活動教室 | 7月10日 | (木) | 絵画 | インクアート教室 | アルコールインクでアート作品作り | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 浅川 ふさこ | | 10 |
| 6 | 館 | 公民館活動教室 | 8月22日 | (金) | 教養 | 歴史講座 | 櫛引城について | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 社会教育課 文化財グループ | | 30 |
| 7 | 館 | 公民館活動教室 | 9月4日 | (木) | 手工芸 | 古着リメイク教室 | 太めのパンツを作ろう | 13:00 — 16:00 | 3:00 | 川村 則子 | | 10 |
| 8 | 館 | 公民館活動教室 | 9月11日 | (木) | 手工芸 | 古着リメイク教室 | 太めのパンツを作ろう | 13:00 — 16:00 | 3:00 | 川村 則子 | | 10 |
| 9 | 館 | 公民館活動教室 | 9月18日 | (木) | 手工芸 | 古着リメイク教室 | 太めのパンツを作ろう | 13:00 — 16:00 | 3:00 | 川村 則子 | | 10 |
| 10 | 館 | 公民館活動教室 | 10月16日 | (木) | 教養 | 知っておきたい終活のこと | エンディングノートについて学ぶ | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 根井 弘子 | | 15 |
| 11 | 館 | 公民館活動教室 | 10月24日 | (金) | 教養 | 知っておきたい終活のこと | 何から始めたらいい?を解消しよう | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 佐々木 博一 | | 15 |
| 12 | 館 | 公民館活動教室 | 10月27日 | (月) | 教養 | 知っておきたい終活のこと | 将来空き家にしないための話 | 10:00 — 11:00 | 1:00 | 都市政策課 空き家対策グループ | | 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 | 館 | 女性学級 | 6月20日 | (金) | 料理 | 腸活教室 ～発酵調味料作り～ | 使い勝手の良い塩こうじと味噌をつくります | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 堀米 瞳子 | | 12 |
| 2 | 館 | 女性学級 | 10月3日 | (金) | 手工芸 | 和風飾り作り | 和生地の飾りを作る | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 貝吹 和子 | | 10 |
| 3 | 館 | 女性学級 | 10月10日 | (金) | 手工芸 | 和風飾り作り | 和生地の飾りを作る | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 貝吹 和子 | | 10 |
| 4 | 館 | 女性学級 | 10月17日 | (金) | 手工芸 | 和風飾り作り | 和生地の飾りを作る | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 貝吹 和子 | | 10 |
| 5 | 館 | 女性学級 | 10月24日 | (金) | 手工芸 | 和風飾り作り | 和生地の飾りを作る | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 貝吹 和子 | | 10 |
| 6 | 館 | 女性学級 | 10月31日 | (金) | 手工芸 | 和風飾り作り | 和生地の飾りを作る | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 貝吹 和子 | | 10 |
| 7 | 館 | 女性学級 | 10月15日 | (水) | 料理 | 洋食の料理教室 | クリスマスの料理 | 10:00 — 13:00 | 3:00 | 須田 忠幸 | | 16 |
| 8 | 館 | 女性学級 | 11月20日 | (木) | 健康 | ヘッドマッサージ講座 | 頭皮の血流アップで嬉しい効果 | 10:00 — 12:00 | 2:00 | (株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵 | | 10 |
| 9 | 館 | 女性学級 | 11月25日 | (火) | 健康 | ヘッドマッサージ講座 | 頭皮の血流アップで嬉しい効果 | 10:00 — 12:00 | 2:00 | (株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵 | | 10 |
| 10 | 館 | 女性学級 | 12月2日 | (火) | その他 | メイクアップ講座 | いつものメイクをアップデート | 10:00 — 12:00 | 2:00 | (株)アルソア デフィ 小田桐 瑞恵 | 女性限定 | 10 |
| 11 | 館 | 女性学級 | 12月16日 | (火) | 健康 | 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 | 13:30 — 15:30 | 2:00 | エスプロモ(株) 斎藤あかね | | 10 |
| 12 | 館 | 女性学級 | 12月23日 | (火) | 健康 | 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 | 13:30 — 15:30 | 2:00 | エスプロモ(株) 斎藤あかね | | 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 | 館 | 高齢者教室 | 4月24日 | (木) | その他 | 時代劇教室 | 監督時代の話とセリフで脳を活性化 | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 苦米地 祥宏 | | 30 |
| 2 | 館 | 高齢者教室 | 5月22日 | (木) | 音楽 | 音楽鑑賞会 | ココロとカラダにやさしい音楽歌セラピー | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 吉岡 リサ | | 30 |
| 3 | 館 | 高齢者教室 | 6月26日 | (木) | 健康 | 健口体操と栄養の話 | フレイル予防で元気にすごそう | 10:00 — 11:00 | 1:00 | 八戸市食生活改善推進員 | | 30 |
| 4 | 館 | 高齢者教室 | 11月6日 | (木) | 健康 | 体軸体操 | 正しい姿勢と正しい身体の使い方 | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 橋 舞 | | 15 |
| 5 | 館 | 高齢者教室 | 11月20日 | (木) | 健康 | 体軸体操 | 正しい姿勢と正しい身体の使い方 | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 橋 舞 | | 15 |
| 6 | 館 | 高齢者教室 | 11月27日 | (木) | 健康 | 体軸体操 | 正しい姿勢と正しい身体の使い方 | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 橋 舞 | | 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 | 館 | 市民学校 | 5月19日 | (月) | 手工芸 | 陶芸教室 | オリジナル器作り | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 渡邊 真樹 | | 10 |
| 2 | 館 | 市民学校 | 6月5日 | (木) | 料理 | きんか餅 | 郷土の懐かしいお菓子を作ろう | 10:00 — 12:00 | 2:00 | JA八戸 女性部 | | 12 |
| 3 | 館 | 市民学校 | 7月24日 | (木) | 手工芸 | パワーストーンでアクセサリー作り | パワーストーンでブレスレットまたはストラップを作る | 13:30 — 15:30 | 2:00 | 工藤 洋子 | | 10 |
| 4 | 館 | 市民学校 | 9月3日 | (水) | 手工芸 | 刺繡教室 | 基本からステッチを学び、がま口財布を作ろう | 9:00 — 12:00 | 3:00 | 寺井 嘉子 | | 10 |
| 5 | 館 | 市民学校 | 9月10日 | (水) | 手工芸 | 刺繡教室 | 基本からステッチを学び、がま口財布を作ろう | 9:00 — 12:00 | 3:00 | 寺井 嘉子 | | 10 |
| 6 | 館 | 市民学校 | 9月17日 | (水) | 手工芸 | 刺繡教室 | 基本からステッチを学び、がま口財布を作ろう | 9:00 — 12:00 | 3:00 | 寺井 嘉子 | | 10 |
| 7 | 館 | 市民学校 | 9月24日 | (水) | 手工芸 | 刺繡教室 | 基本からステッチを学び、がま口財布を作ろう | 9:00 — 12:00 | 3:00 | 寺井 嘉子 | | 10 |
| 8 | 館 | 市民学校 | 10月6日 | (月) | その他 | 至福のコーヒー講座 | コーヒーのおいしい淹れ方と、アレンジコーヒーの作り方 | 13:30 — 15:30 | 2:00 | ドトールコーヒー(株)アサクラ | | 16 |
| 9 | 館 | 市民学校 | 11月4日 | (火) | 手工芸 | 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 | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 大澤 幸子 | | 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 | 館 | 家庭教育学級 | 7月28日 | (月) | 家庭教育 | 貯金箱を作ろう | 木工で貯金箱作り | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 工作工房 鈴木 篤史 | | 10 |
| 2 | 館 | 家庭教育学級 | 8月4日 | (月) | 家庭教育 | ランタン作り | 樹脂粘土でランタン作り | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 祝井澤口 智子 | | 8 |
| 3 | 館 | 家庭教育学級 | 8月7日 | (木) | 家庭教育 | ニュースポーツを体験しよう | ボッチャを体験しよう | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 大塚 利美 | | 20 |
| 4 | 館 | 家庭教育学級 | 8月21日 | (木) | 家庭教育 | ニュースポーツを体験しよう | ボッチャを体験しよう | 10:00 — 12:00 | 2:00 | 大塚 利美 | | 20 |
| 5 | 館 | 家庭教育学級 | 10月27日 | (月) | 家庭教育 | バルーンアート | ハロウィンの小物作り | 10:00 — 12:00 | 2:00 | ワラビーンズ 阿部 博美 | | 10 |
| 6 | 館 | 家庭教育学級 | 1月8日 | (木) | 家庭教育 | パン作り | 4種のパン作り | 9:00 — 12:00 | 3:00 | 菅野 泰明 | | 16 |

| 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 | 館 | 市民IT講習会 | 5月20日 | (火) | ICT | スマホの便利機能をマスターしよう | Googleビューを使いこなそう | 10:00 — 12:00 | 2:00 | みらいクリエイド 森 淑乃 | | 7 |
| 2 | 館 | 市民IT講習会 | 5月21日 | (水) | ICT | スマホの便利機能をマスターしよう | パスワード管理など | 10:00 — 12:00 | 2:00 | みらいクリエイド 森 淑乃 | | 7 |
| 3 | 館 | 市民IT講習会 | 5月27日 | (火) | ICT | スマホの便利機能をマスターしよう | 前回までの復習と補足など | 10:00 — 12:00 | 2:00 | みらいクリエイド 森 淑乃 | | 7 |
| 4 | 館 | 市民IT講習会 | 7月14日 | (月) | ICT | スマホの基本 | 基本操作 | 10:00 — 12:00 | 2:00 | ワラビノーツ 蕨 加奈子 | | 6 |
| 5 | 館 | 市民IT講習会 | 7月15日 | (火) | ICT | スマホの基本 | カメラの楽しみ方 | 10:00 — 12:00 | 2:00 | ワラビノーツ 蕨 加奈子 | | 6 |
| 6 | 館 | 市民IT講習会 | 7月16日 | (水) | ICT | スマホの基本 | 生活に役立つ術 | 10:00 — 12:00 | 2:00 | ワラビノーツ 蕨 加奈子 | | 6 |