

2026

回覧

# 三戸オープンキャンパス

2026  
前期  
7~10月

## 受講生募集!

- 2026三戸オープンキャンパス【前期】(開講期間:7~10月)の受講生を募集します。
- 【後期】(開講期間:11~3月)も、ほかさまざまな講座を開講予定(案内は9月ごろ)です。

**お問合せ** 三戸町中央公民館 TEL:0179-22-2186 FAX:0179-23-4196

### お申込み方法

#### 1.申込用紙を公民館に提出またはFAX

申込用紙は、①三戸町中央公民館の窓口 または、  
②三戸町役場ホームページにて配布しています。

#### 2.右のQRコードより申込み



### 締切り

令和8年**6月25日(木)** ※お申込みされた方へ受講決定通知を送付します。

1日限り

## ストレッチ教室

New

〈講師〉下谷 直樹 氏

無理なく体を動かして心も体もリフレッシュ!  
ストレッチ・筋トレ・頭の体操等、楽しくやりましょう!

●日時 ①10/2(金) 11:00~12:00

●定員 最大100名 ●材料費 無料

※ヨガマット又は大きなバスタオルをご準備ください



うら面にも講座のメニューや  
募集要項等を掲載しています

月

## 野菜教室



〈講師〉野菜ソムリエPro. 中村 綾子

野菜を知って毎日のゴハンを楽しもう! 自分のため、  
家族のため、美味しく楽しく野菜生活を楽しもう!

●日時 【全3回】 9:30~12:30  
①7/27 ②8/31 ③9/28

●定員 12名 ●教材費 各回の参加者で分します。

火

## フラダンス教室



〈講師〉山崎 由香里

ハワイのフラダンスを日本の曲で踊ってみましょう。分かりやすく  
覚えやすいのでオススメです! どなたでも楽しめます♪

●日時 【6回】 19:00~20:30  
①7/7 ②7/21 ③8/4 ④8/18 ⑤9/1  
⑥9/15

●定員 20名 ●教材費 なし

火

## からだの学校



〈講師〉パーソナルトレーナー 岩館 恵理子  
体の仕組みについて学びながら・ストレッチ運動やボールを使って体をほごしてみましょ。

- 日時 【全14回】 第2.4週 10:00~11:30  
第3.5週 19:00~20:30
- 第1.3週 ①7/8 ②7/22 ③8/5 ④8/19 ⑤9/9  
⑥10/7 ⑦10/21
- 第2.4週 ①7/15 ②7/29 ③8/12 ④8/26 ⑤9/16  
⑥9/30 ⑦10/14
- 定員 15名 ●教材費 なし

火

## オカリナ教室



〈講師〉ライリッシュオカリナ連盟認定講師 田村 裕香  
広く地域の方々にオカリナを学んでいただける講座を開き、オカリナ演奏を実体験していただけます。

- 日時 【全7回】 10:00~11:30  
①7/14 ②7/28 ③8/11 ④9/8 ⑤9/29  
⑥10/13 ⑦10/27
- 定員 20名
- 教材費 初回のみ500円のテキスト代  
オカリナを持っていない方には無料で貸出します

7月

## 水泳初心者教室

New

〈講師〉五十嵐 孝一

今年の夏は水泳に挑戦してみませんか？  
基本動作を学んできれいに楽しく泳ごう  
クロールで25mに挑戦！



- 日時 【全4回】 15:15~16:30  
①7/7(火)②7/10(金)③7/14(火)④7/21(火)
- 定員 8名 ●教材費  
※水泳帽・ゴーグルをご準備ください
- 対象者は大人になります

予告

## 健康麻雀教室

〈講師〉盛岡競技麻将クラブ(予定)

健康麻雀とは、「飲まない・吸わない・賭けない」をルールとし、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを目的とした健康な麻雀です。

- 日時 日程調整中のため、決まり次第、回覧でお知らせしますのでお待ちください！
- 教材費 なし



令和7年度の講座「野菜教室」の様子



## サークル活動

三戸町中央公民館では、さまざまな団体がサークル活動を行っています。  
サークル活動に興味のある方は、三戸町中央公民館までお気軽にお問合わせください。

- ・カ・マイル・フラサークル
- ・フラサークル koko
- ・つぼみ会(舞踊)
- ・三戸町民俗芸能保存会
- ・よさこい三戸チーム
- ・三戸絵画サークル
- ・キャンバスの会
- ・遠藤光子鉛筆画教室
- ・絵手紙サークル川の驛
- ・トールペイント教室
- ・囲碁クラブ
- ・将棋愛好会
- ・コーラス ドルチェ
- ・手話サークルさんのへ
- ・書道教室
- ・押し花サークル

## 募集要項

- 応募資格  
原則として、三戸町内に居住している方、もしくは、三戸町に通勤・通学されている方
- 申込方法  
①三戸町中央公民館の窓口または三戸町役場ホームページで配布している「令和8年度公民館講座申込書」に必要事項を記入して、三戸町中央公民館へ提出またはFAX。  
②QRコードよりアクセスし、申込みフォームに必要事項を入力して送信。  
上記の①か②のいずれかによりお申込みください。  
※電話でのお申込みは受付けておりません。
- 受講者決定  
お申込みされた方全員へ受講決定通知を送付します。  
なお、定員を超えた講座については、抽選となる場合がありますのでご了承ください。
- その他  
①受講料は「無料」ですが、講座により教材費・材料費が別途必要となる場合があります。  
②各講座の学習成果は、文化祭など町主催のイベントにおいて活用または発表させていただく場合があります。  
③天候及び講師の都合等により、講座日程及び内容等が変更となることがあります。  
④各講座につきまして、講座運営の一部(準備・片づけ・日誌記入等)を受講者をお願いしております。  
ご協力をお願いいたします。