

# 公民館講座追加のご案内

曜日	講座名	講師	受講日 時間	開講日	回数	定員	内容
木	はじめての 英会話教室	三戸町教育委員会ALT シェリー、マック	第1・3・5木曜 19:00 ～20:30 (来年3月まで)	8/30	16	30	初心者大歓迎。 楽しく英会話を学びましょう。 <b>教材費なし</b>
日	特別講座 南部俵づみ唄	三戸町民俗 芸能保存会	毎週日曜 19:00 ～21:00	8/19	10	20	三戸町発祥の南部俵づみ唄 をこの機会に習得してみよう。 <b>教材費なし</b>

※土日・祝祭日・お盆期間中（8/13～17）は、休講となります。ただし、特別講座の南部俵づみ唄のみ日曜日の開講となります。また、英会話教室は来年3月までの開講を予定しております。

※各講座の詳細日程は、決まり次第受講決定者にお伝えします。

※裏面には現在開講中の講座も載せています。若干ですが、定員まで余裕のある講座もあるので、気軽にお問い合わせください。

## 募 集 要 項

◆応募資格：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：「公民館講座申込書」に必要事項を記入し、中央公民館事務局に直接提出いただくか、FAXにてお申し込みください。  
※電話のみでの申し込みは受け付けておりません。ご了承ください。

◆受講者の決定：①定員を超えた講座について、申し込みできない場合もあります。ご了承ください。  
②受講の決定につきまして、申込者に対して直接、または、文書にてお知らせいたします。

◆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、公民館まつりなどの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場合があります。あらかじめご了承ください。  
④公民館講座につきまして、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。ご協力お願いいたします。

◇問い合わせ◇ 三戸町中央公民館（担当：山崎） TEL：22-2186/FAX：23-4196  
〒039-0141 三戸町大字川守田字関根川原 55

切り取り線

### 公民館講座申込書

ふりがな	男 ・ 女	住所	〒	※番地までご記入ください。
受講者氏名		連絡先	( )	-
希望講座名				

曜日	講座名	講師	受講日 時間	開講日	回数	定員	内容
月	はじめての <b>書道</b> (初心者コース)	書道研究温知会師範 坂本 忍	第1・最終月曜 13:00 ~15:00	7/2	10	15	普段書いている文字で「美」を表現しよう。 <b>教材費なし</b>
	<b>トールポイント</b> 教室	藤村 幸子	第2・4月曜 10:00 ~12:00	7/9	8	10	木や陶器等、あらゆるものに絵を描いてリメイクしたり、オリジナル表札を作ろう！ 友達へのプレゼントにも。 <b>教材費1回500円程度</b>
	<b>つまみ細工</b> 教室	Angel Smile 代表 坂本 由実子	月2回 月曜 19:00 ~21:00 (9・11月は1回)	7/9	8	10	日本古来より伝わる伝統工芸です。ポンドを使って気軽に作ってみましょう。 <b>教材費1回500円程度</b>
火	<b>健康体操教室</b>	インストラクター 小泉 百合子	第1・3火曜 19:00 ~20:00	7/3	8	20	有酸素運動・ストレッチ・ボールを使ったレクリエーション等、健康で快適な生活を！ <b>教材費なし</b>
	<del>ラリーボール 卓球教室 ~初級・中級コース~</del>	<del>一般社団法人 さんのへ スポーツクラブ Enjoy</del>	<del>月2回 火曜 18:00 ~12:00</del>	<del>7/17</del>	<del>8</del>	<del>12</del>	<del>初心者も経験者も大歓迎！普通の卓球よりボールが大きいので誰でも簡単にできます！ <b>定員のため募集停止</b></del>
	<b>楽しい コーラス</b> ♪	工藤 やす子	毎週火曜 14:00 ~15:30	7/3	21	30	音楽・歌が好きな方、美しいハーモニーを奏でましょう。 ストレス解消にも！ <b>教材費なし</b>
水	<b>料理教室</b> ~季節のおもてなし料理を作る~	八戸市 林料理学校	第1水曜 10:00 ~13:00	7/4	5	16	季節の食材を使っておもてなし料理を作ろう！ <b>材料費1回1,000円程度</b>
	<b>フィットネス キックボクシング</b>	総合格闘技道場 パラエストラ八戸 代表 西塚 丈人	第2・4水曜 19:00 ~21:00	7/11	8	20	初心者大歓迎。キックパンチ！で日ごろの運動不足・ストレスを解消しよう。 <b>教材費なし</b>
	<b>アクアウォーク&amp; アクアピクス</b>	柳沢 ちか子	8月 水曜日 11:00 ~12:00 (第1回は7月)	7/25	5	25	水の中では腰、膝への負担が少ないため、体力に自信のない方でも無理なく運動することが可能です。 <b>教材費なし</b>
木	<b>指圧健康教室</b>	藤川 淑子	第1・3木曜 19:00 ~20:30 (7・11月は1回)	7/5	8	20	肩こり解消、痛みを和らげ元気になる！家庭でできる指圧トレーニング法を伝授します。 <b>教材費なし</b>
	はじめてみよう <b>ルーシーダットン</b>	日本ルーシーダットン普及連盟 認定インストラクター 廣谷 洋子	第2・4木曜 19:00 ~20:00	7/12	8	20	タイに古くから伝わる健康法です。幅広い年齢層の方が気軽にできます。 <b>教材費なし</b>
	<b>将棋教室</b>	日本将棋連盟 八戸支部 松倉 直也	第2・4木曜 18:30 ~20:30	7/12	10	20	初心者大歓迎です。これから将棋を覚えたい人や、強くなりたい人も。子どもから大人まで募集中。目指せ、初段！！ <b>教材費なし</b>