

2019 石鉢ふれあい交流館講座年間予定表

日	曜	講座名	軽食の有無	講師名	時間	材料費	対象	定員
5月講座								
23	木	健康ウォーキング①		階上売り込み隊 熊谷 登氏	10:00-12:00	/	全般	10名
29	水	マクラメプラントハンガー作り	🍏	花鳥風月堂 関下 千佳子氏	10:00-12:00	2,300	一般	10名
6月講座								
6	木	もみほぐし講座		ほぐし処リトルシャック ハンナ 氏	10:00-12:00	500	一般	10名
12	水	アロマスプレー&置縁の印鑑ケース作り	🍏	クラフトスペースhana 柳沢 亜希子氏 癒しルーム 近藤かおる 氏	10:00-12:00	1,500	一般	10名
20	木	健康ウォーキング②		階上売り込み隊 熊谷 登氏	10:00-12:00	/	全般	10名
7月講座								
3	水	水ようかん作り	🍏	松田 勝栄氏	10:00-13:00	800	一般	16名
11	木	楽しく食べて健康に!	🎁	キュービー株式会社	10:00-12:00	/	一般	20名
18	木	健康寿命を延ばすための食事	🍴	八戸西病院 栄養士 岩間 優子氏	10:00-13:00	1,000	一般	16名
25	木	健康ウォーキング③		階上売り込み隊 熊谷 登氏	10:00-12:00	/	全般	10名
8月講座								
8	木	お楽しみ上映会		ふれあい交流館職員	10:00-12:00	/	全般	30名
29	木	青竹ピクス		フィットネスインストラクター 武部 孝子氏	10:00-12:00	/	一般	20名
9月講座								
12	木	自然栽培について	🍴	有限会社 平葎建設 自然栽培学園 平葎 健悦氏	10:00-12:00	500	全般	20名
18	水	お楽しみ上映会		ふれあい交流館職員	10:00-12:00	/	一般	30名
27	金	体温アップ体操		関下 りち子氏	10:00-12:00	/	一般	20名
10月講座								
3	木	パンキンパイを作ってみよう!	🍏	有限会社ピエロ 長根 忠夫氏	10:00-13:00	未定	一般	16名
9	水	スマホ講座		KDDI 株式会社	13:30-15:30	/	一般	20名
16	水	簡単腸セルフケアレッスン	🍴	おなかサロンPonPon 堀米 裕子氏	10:00-13:00	800	一般	10名
11月講座								
14	木	食品表示の味方		青森県農林水産部企画調整 グループ 旗谷 陽悦氏	13:30-15:00	/	一般	20名
12月講座								
12	木	カカオ豆から作るチョコレート	🍏	6かく珈琲 吉島 篤実氏	9:00-13:00	1,500	一般	16名
19	木	マーブルアート(お正月飾り)	🍏	マーブルマイスター いしとや 久美子氏	10:00-13:00	1,500	一般	15名
25	水	お楽しみ上映会		ふれあい交流館職員	10:00-12:00	/	一般	30名

※各記号について、🍏…コーヒー付き、🍴…試食有り、🎁…お土産有り

※諸事情により、内容が変更する場合があります。

トレーニング講座 講師:インストラクター 大前 靖氏

	日	曜	内容	時間	対象	定員
6月						
第1回	3	月	初めてのトレーニング	10:00~12:00	一般	5名
8月						
第2回	26	月	初めてのトレーニング	10:00~12:00	一般	5名
10月						
第3回	15	火	初めてのトレーニング	10:00~12:00	一般	5名
12月						
第4回	16	月	初めてのトレーニング	10:00~12:00	一般	5名
2月						
第5回	10	月	初めてのトレーニング	10:00~12:00	一般	5名