



※ご注意ください※

こちらのページは、事前にはしかみキャンパスへの
受講登録(受講料)が必要です。

学びの王国！ はしかみキャンパス

※ 内容によって、別途材料費や保険代等が必要になります。
※ 都合により講座時間・参加費が変更になる場合があります。

階上の魅力大発見！ はしかみ満喫コース

町内各地区

① 座禅&寺ヨガin應物寺 vol.2

7/9(木) 10:00~12:00
講師：應物寺住職 上野 将暢 氏
ヨガインストラクター 島守 尚子 氏
昨年度の素敵な時間をもう一度♪ご本堂の前でスッと背筋が伸びる体験をしませんか？

② わっせのお豆腐づくり体験

11/30(月) 10:00~13:00
講師：わっせ交流センター 鳩 恵子 氏
手づくりお豆腐のお味は格別！お家でもできるミキサーを使用したお豆腐作りも体験します。
お昼ごはんにお土産付き♪

【定員】①20名程度 ②12名
【参加費】①1,000円 ②2,200円
【持ち物】①ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装
②エプロン、三角巾

心と体を見つめ直す！ スポーツ・健康コース

石鉢ふれあい交流館

ファンクショナルトレーニング講座

10/22(木) 講師：小西池 郁子 氏
時間：18:45~19:45

10/29(木) 石鉢ふれあい交流館で大人気の講座が、はしかみキャンパスに登場！
ストレッチやかんたんなトレーニングで、無理なく楽しく体を動かしましょう♪

11/5(木) ○ ファンクショナルトレーニングとは ○
日常生活に必要な動作を効率的に行えるように体の機能を高めるトレーニングです。
体の可動域が広がることで、立つ・座る・歩くなどの日常の動作がちょっと楽になります☆

【定員】各回20名程度
【参加費】100円(保険料)
【持ち物】ヨガマット、フェイスタオル、飲み物
動きやすい服装

日々の暮らしに潤いを！ カルチャーコース

石鉢ふれあい交流館他

①セルフケア講座

5/30(土) 13:30~15:00
講師：田代 亜紀子 氏
お家でもできるセルフマッサージで、全身をケアしてあげましょう♪

② 突然のもしもに備える 防災講座

9/4(金) 10:00~12:00
講師：八戸東消防署 階上分署の消防士の皆さん
いざという時のために、すぐに使える防災知識を身につけましょう！AED、ロープの結び方など、実際に体験します。

③ 健康推進！はしかみお料理講座

10/23(金) 9:00~13:00
講師：階上町食生活改善推進委員会の皆さん
健康づくりのお手伝い♪楽しく料理しながら、健康的かつおいしい時間を過ごしましょう♪

【定員】各回15名程度
【参加費】①無料 ②無料 ③300円
【持ち物】①ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装、内履き ②なし ③エプロン、三角巾、ハンドタオル

かしこく、楽しく、元気よく！ 生きがいコース

石鉢ふれあい交流館他

60歳以上の方対象

※9:30からオリエンテーションを行います

① 町内バス研修 大蛇地区ぐるっと散歩♪

6/10(水) 10:00~13:00
かねご製館大蛇工場を見学後、あるでい〜ばに移動しましょう♪ブランド化されたアブラメを使った昼食を堪能しませんか？

② 楽しく体を動かそう！ニュースポーツ体験

7/22(水) 10:00~12:00
講師：八戸市レクリエーション協会 高橋 昌樹 氏
みんなで楽しく！がモットーのニュースポーツ♪モルック？ペタンク？なにをするかはお楽しみ♪

③ 大人気☆寄せ植え講座 ~秋を楽しもう~

10/14(水) 10:00~11:30
講師：花生植物園 久保 亜子 氏
毎回人気の寄せ植え講座☆今回は秋の花材を使用した寄せ植えを楽しみましょう♪

【定員】各回20名程度
※定員に満たない場合は60歳未満の方もご参加できます。
【参加費】①1,500円 ②無料 ③1,200円

公開コース 閉国式

どなたでもご参加できます！ **申込不要！**

9年ぶり！おかえりなさい！
あおもりの人気者 হচ্ছেんが再び階上に！
民謡歌手・タレント **黒石 八郎 氏**

1月31日(日) 13:30 開演
【場所】ハートフルプラザ・はしかみ

~『笑いは健康のもと』~

プロフィール：黒石市出身。会社員を経て民謡歌手に転向。歌手活動と並行してタレントとしても活躍している。
主な出演番組：わっち!!月曜コーナー「旅タスマミセン」(ATV) 他

毎年大好評の町外研修は、今年度お休みします。
来年度をお楽しみにお待ちしております。

対象

成人(町内外問いません)
※公開コース(閉国式)のみ希望の方は
申込み不要でご参加いただけます。

受講料 1,000円

- 希望するコースをいくつでも受講できます。
- 公開コースのみ受講の方は、受講料はかかりません。

申込方法

申込締切: 5/20(水)

①住所②氏名③生年月日または年齢④性別⑤電話番号⑥希望するコース⑦Eメールアドレスをお知らせください。はがき・FAX・電話・ホームページのいずれかでお申込みください。
※人数に余裕がある場合は締切後も随時受付いたします。
【申込先】
階上町教育委員会教育課 社会教育グループ
〒039-1201 階上町大字道仏字天当平1-87
☎: 0178-88-2698 FAX: 0178-88-1803
HP: <https://www.town.hashikami.lg.jp/>

