



総合型地域クラブ わくわく八幡平

新年度は新しい「わくわく」を見つけちゃおう♪



4月・5月 開催教室のお知らせ

4月 APRIL

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|--------------|-----|--------------------|--------------|-------------------|-------------|------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 からだケア 平館 |
| 6 | 7 | 8 バレーボール 平館 | 9 ZUMBA® | 10 | 11 ピラティス | 12 床バシエ |
| 13 バドミントン | 14 | 15 | 16 ZUMBA® | 17 からだケア 田頭 | 18 | 19 趣味クッキング NEW! |
| 20 バドミントン | 21 | 22 バレーボール 平館 | 23 | 24 | 25 ピラティス | 26 アクティブキッズ コーヒー |
| 27 バドミントン | 28 | 29 | 30 | | | |

05月 MAY

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|--------------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|---------------------------|
| | | | | 1 | 2 ピラティス | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 ZUMBA® | 8 30分 からだケア 市役所 | 9 | 10 床バシエ |
| 11 | 12 バドミントン | 13 バレーボール | 14 | 15 | 16 ピラティス | 17 趣味クッキング |
| 18 | 19 バドミントン | 20 | 21 ZUMBA® | 22 | 23 | 24 からだケア 平館 コーヒー |
| 25 | 26 バドミントン 田頭 | 27 バレーボール | 28 | 29 からだケア 田頭 | 30 | 31 |

総合型地域クラブわくわく八幡平

八幡平市田頭第39地割80番1
090-8788-2993 (平日10:00~16:00)
イベント当日などの緊急時はこの限りではありません。

✉ waku8gogo@gmail.com

お問い合わせに便利な公式LINE!

申し込み後のキャンセル連絡や
教室の質問などお気軽にご利用ください♪
非会員の方もご利用いただけます。
(10:00~20:00の対応時間外は翌日回答となります)



アクティブ・キッズ・プログラム

定員 20名

講師 山口 朋文 先生

子どもたちは楽しく遊ぶだけ！
運動の基礎になる力を
色々な遊びを通して養う教室です。

4/26 土 平館コミセン
10:30~11:30
年中~小学3年生



身近なものでできる
遊びが盛りだくさん！
何をするかはお楽しみ♪

にこにこ バレーボール教室

定員 10名

講師 八幡 なのは 先生

やわらかいボールだから
はじめての子も安心して楽しめちゃう♪

4/8 火 } 平館コミセン
4/22 火 }
5/13 火 } 田頭小学校
5/27 火 }
16:30~17:30
年長~小学6年生



床バレエ教室

定員 20名

講師 菊池 春香 先生

優雅な音楽の中でのバレエエクササイズは効果絶大！
リピート参加が多い教室です。
一度のご参加もちろんOK！ぜひご体験ください。

4/12 土
5/10 土

平館コミセン
10:30~11:30
どなたでも参加OK

お持ちの方はヨガマット
(貸し出しもあります)



からだケア教室

ヨガ&ストレッチ

定員 15名

講師 佐藤 菜津子 先生

ヨガやストレッチの動きで
身体と気持ちをすっきり整えます。
ゆったり身体を労わりましょう。

4/5 土 } 平館コミセン
5/24 土 }

4/17 木 } 田頭コミセン
5/29 木 }

10:30~11:30
どなたでもOK

お持ちの方はヨガマット
(貸し出しもあります)



ZUMBA® 教室

定員 15名

講師 EMI 先生

先生の動きを真似て踊るだけ！
誰でも楽しくできちゃうダンスエクササイズ♪

4/2 水
4/16 水
5/7 水
5/21 水

田頭コミセン
19:30~20:30
どなたでも参加OK



バドミントン教室

定員 16名

講師 ふじぼん 先生

地区も世代も超えてご参加いただいています♪

4/14 月
4/21 月
4/28 月
5/12 月
5/19 月
5/26 月 → 田頭コミセン(定員10名)

平館コミセン
17:30~19:00
小学生以上

お持ちの方はラケットをご持参ください
(貸し出しもあります)



ピラティス教室

定員 15名

講師 地館 美雪 先生

理学療法士でもある地館先生のピラティス教室は
身体の状態チェックからスタートします。
ホームケアにもピッタリですよ♪

4/4 金
4/25 金
5/2 金
5/16 金

田頭コミセン
19:30~20:30
どなたでも参加OK

お持ちの方はヨガマット
(貸し出しもあります)



30分のミニ開催！

持ち物は不要です。お仕事帰りにぜひご参加ください。
市役所開催は誰でも無料でご参加できます！

5/8 木

市役所多目的ホール1
17:30~18:00



気になる教室があったら...

- ①下のQRコードからフォーム入力
- ②公式LINEでメッセージ送信
- ③電話でのお申し込み

どの方法でもお申し込みいただけます。
皆さまのご参加お待ちしております。

10歳未満のお子様の参加は、保護者の見守りをお願いいたします。
スポーツ教室は屋内シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

イベントの様子やお知らせはこちらでチェック！
わくはちのイベントをお見逃しなく！



SNS
Instagram Facebook



公式HP
http://wakuwachi.com/

参加のお申込はこちらから♪

お申し込みは3日前までに！



※定員に達した場合、
早期に受付終了する場合があります。

| 4/1~3/31 | 幼児 (年少児~年長児) | キッズ (小学生~中学生) | 一般 (高校生以上) | シルバー (65歳以上) |
|------------------|-----------------|------------------|---------------|-----------------|
| 会員年会費 | 800円 | 1,500円 | 2,000円 | 1,500円 |
| イベント参加費 (会員) | 300円 | 400円 | 500円 | 500円 |
| イベント参加費 (非会員) | 600円 | 800円 | 1,000円 | 1,000円 |

※2~3月は年会費が表示の半額となります
※入会は随時承っております。スタッフへお声掛けください。
※イベントによって、別途材料費を頂くことがあります。

NEW!

こうじ

麴クッキング

小学生以上の方

定員
各10名

講師 角張 恭子 先生

※各回5日前までにお申し込みください!

待望の料理教室がスタート!

料理が得意な方も、
ちょっと苦手…という方も、
お手軽で楽しい麴(こうじ)料理で
楽しみながら元気な身体を目指そう♪
講師は麴smileのきょうこ先生です。

4/19(土)



カンタン腸活☆
・切干大根とツナの塩麴サラダ
ごはんにピッタリ!
・鶏と水菜の甘麴あえ

5/17(土)



コンソメいらず!
・巻かないロールキャベツ
春のカラダを整えよう♪
・塩麴卵と新じゃがブロッコリーサラダ

🏠 平館コミセン

🕒 10:30~12:00
小学生~シルバーの方

🛒 おにぎりやご飯、エプロン、手拭き、三角巾をご持参ください。

参加費+(材料費2,000円)をご用意ください。

※親子2人以上でのご参加の場合、キッズ材料費は1,000円です。

調理後は食べながら感想会をします♪(自由参加です)
食べずにお帰りになる場合は、持ち帰りタッパーをご持参ください。



? 麴クッキングってどんなことをするの?

当日のテーマの麴を
作ってみよう!

同じ種類の麴を使って
料理タイム!

作った麴はお持ち帰りできます。
お家でも作ってみてくださいね!

調理には、麴屋 もとみやさんの麴を使います。



の楽しみ方

コーヒー教室

成人以上の方

定員
各10名

講師 伊藤 實 先生

4/26(土)

5/24(土)

🏠 松尾コミセン

🕒 13:30~15:00
成人以上の方

4・5月は松尾開催!
コーヒー好きな皆さんの
ご参加お待ちしております♪

🛒 参加費+(試飲・デザート代1,500円)を
ご用意ください。

