



総合型地域クラブ

★ わくわく八幡平 8月・9月のお知らせ ★

08月 AUGUST						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31					1 ピラティス	2 からだケア ニュースポーツ
3	4 バドミントン	5	6 Wの刺激	7 30分 からだケア 市役所	8	9 麹クッキング 松尾
10	11	12 バレーボール	13	14	15	16
			休業日			
17	18 バドミントン	19	20 ZUMBA®	21	22 ピラティス	23
24	25	26 バレーボール	27	28	29	30 アクティブキッズ

09月 SEPTEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 Wの刺激	4	5 ピラティス	6
7	8 バドミントン	9 バレーボール	10	11 30分 からだケア 市役所	12	13 床バレー
14	15	16	17 ZUMBA®	18	19	20
21	22 バドミントン	23 バレーボール 荒屋	24 ZUMBA®	25	26 ピラティス	27 からだケア アクティブキッズ
28 麹クッキング 松尾	29	30				



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

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



公式HP

http://wakuhachi.com/

バドミントン教室

講師 ふじぼん 先生

地区も世代もバラバラだけど、皆いっしょに楽しんでいます♪

定員
16名

8/4 月
8/18 月
9/8 月
9/22 月



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)

にこにこ バレーボール教室

講師 八幡 なのは 先生

やわらかいボールなので
はじめてでも安心です♪

定員
10名

8/12 火
8/26 火
9/9 火
9/23 火



田頭小学校

16:30~17:30
年長~小学6年生

アクティブ・キッズ・ プログラム

講師 山口 朋文 先生

色んな遊びを楽しみながら
運動の基礎になる力を養う教室です。

定員
20名

8/30 土 平館コミセン
9/27 土 市民センター



10:30~11:30
年中~小学3年生

どんな遊びかは
当日のお楽しみ♪

ニュースポーツで遊ぼう！

8/2 土

平館コミセン
10:30~11:30
年中~小学3年生

定員
10名



今回はディスクゴルフで遊んでみよう！
保護者の方が同会場で教室体験の場合、見守りは不要です。

からだケア教室

ヨガ&ストレッチ

講師 佐藤 菜津子 先生

ヨガやストレッチの動きで
身体と気持ちをゆったり労わりましょう。
その日の調子に合わせたケアを体験いただけます。

定員
15名

8/2 土 平館コミセン
9/27 土 市民センター

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)



！ 同会場でキッズ教室も開催！
お子さんが遊んでいる間にご参加も大歓迎です♪

30分のミニ開催！

持ち物は不要です。お仕事帰りにお立ち寄りください。
市役所開催はどなたでも無料でご参加できます！

8/7 木
9/11 水

市役所多目的ホール1
17:30~18:00



ZUMBA® 教室

講師 EMI 先生

先生の動きを真似て踊るだけ！
キッズから楽しめるダンスエクササイズです。
楽しく運動不足を解消しちゃおう♪

定員
15名

8/20 水 西根市民センター
9/17 水 19:30~20:30
どなたでも参加OK

9/24 水 荒屋コミセン

19:00~20:00
※30分早く始まります！
どなたでも参加OK



床バレエ教室

講師 菊池 春香 先生

優雅な音楽の中で、座ったり横になったまま
バレエの動きをしていくエクササイズです。
キレイな姿勢を目指しましょう♪

定員
20名

9/13 土
※8月はお休みとなります。

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)



ピラティス教室

講師 地館 美雪 先生

理学療法士でもある地館先生による、
カラダとココロを整えるやさしいピラティスです。

定員
15名

8/1 金
8/22 金
9/5 金
9/26 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)



Wの刺激

講師 EMI 先生

4つの「ゲキ」はもう体感しましたか!?
ZUMBA®講師のEMI先生による、
青竹を使った脳と足裏のW刺激教室!!

定員
15名

8/6 水
9/3 水

西根市民センター

19:30~20:30
どなたでも参加OK



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。

各種料金

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。

お申し込み

▼申し込みフォーム



▼公式LINE



▼お電話



どこからでもお申し込みできます！

1 申し込み
2 申し込み
3 イベント開催日
4 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。

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 きょうこ 先生

8/9 土



暑さに負けない「潤い」発酵プレート

- ・鶏むね肉の塩麴レモン南蛮
- ・夏野菜の甘酒味噌グリル
- ・桃と豆乳の甘酒プリン

料理が得意な方も、
ちょっと苦手…という方も、
楽しみながら元気な身体を目指そう♪

松尾コミセン

10:30~13:00

小学生~シルバーの方

※各回5日前までにお申し込みください！



9/28 日



季節の変わり目に「整える」ほっこりごはん

- ・鮭ときのこの醤油麴ホイル焼き
- ・さつまいもとりんごの塩麴マヨサラダ

おにぎりやご飯、エプロン、手拭き、三角巾
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♪



? 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。

? わくわく八幡平って? ?



どんな人が参加できるの?

八幡平市および周辺地区の方、
遊びに来ている方、
どなたでもご参加OKです!



教室ごとのコースなの?

じつは…教室の枠にとらわれず、
どれでもご参加OKです!



そうなんだ! それじゃあ…
今月は〇〇教室と××教室に
行こうかな♪