

映画上映会&トークタイム

定員
50名

※クーポン利用対象外

11/30 日

西根市民センター

13:00～ 開場
13:30～ 上映会
15:30～ 感想シェアタイム

13:30～16:00

「ごちゃまぜから希望を見出す30代の試み」

ちょっと変わった「30代」が産み出す、
世界を少しだけ面白くする方法によって
少しだけ未来が変わっていくかもしれません。

「あなた」「わたし」「わたしたち」の、3つの輪による
人とのつながりを感じる映画です。

参加費 ※会員・非会員どなたも一律となります。

大人：1,000円 / 小中学生：500円 / 幼児：無料



映画のあとは…

感想シェアタイム♪

グループに分かれて感想をシェアしよう！ ※自由参加です



総合型地域クラブ わくわく八幡平 10月・11月のお知らせ

10月 OCTOBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 ZUMBA®	2	3	4
5 ★ 読&コーヒー コラボ	6 バドミントン	7 猫	8	9 ピラティス	10	11
12	13	14 バレー ボール	15 ZUMBA®	16	17	18 ★ 読クッキング
19	20 バドミントン	21	22	23 30分 からだケア ピラティス	24	25
26 ★ おたのしみ 工作	27 バレー ボール	28	29	30	31	

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

コーヒーの楽しみ方
&
読クッキング
コラボ企画！

ととのうカフェタイム ～コーヒーと読スイーツ～

小学生以上の方
定員
10名

講師 角張 きょうこ 先生 伊藤 実 先生

わくわく開催教室のコラボ企画が実現！
読を使った発酵スイーツづくりと、
おいしいコーヒーをゆったり楽しんで
心と身体にやさしいひとときを♪

10/5 土

松尾コミセン

13:30～16:00

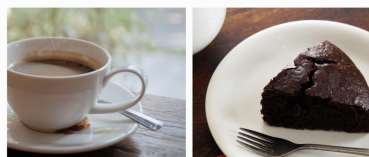
小学生～シルバーの方

※3日前までに お申し込みください。

エプロン、三角巾

参加費 + (材料費1,000円)をご用意ください。

※キッズ材料費は600円です。
コーヒーの代わりにジュースの提供となります。



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

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。



SNS
Instagram
Facebook



公式HP
http://
wakuwachi.com/

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

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。

11/29 (土) → 平館コミセン

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♪



おたのしみ工作教室

定員
10名

講師 なおこ 先生

季節ごとに楽しめる、おもちゃや飾りを作っちゃおう！
作った後は、おうちでも楽しんでくださいな♪
今度のテーマはハロウィン！

10/26 (日)

西根市民センター
10:30~11:30
年中~小学2年生

参加費+(材料費300円)
をご用意ください。



今回のテーマは
「ハロウィン」



30分のミニ開催！

コンディショニング教室 ヨガ&ストレッチ

定員
20名

講師 地館 美雪 先生

10月より、30分からだケア教室がリニューアルします！

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！
一日がんばった身体の疲労タイムにしましょう♪

10/23 (木)

11/13 (木)

市役所多目的ホール1

17:30~18:00



バドミントン教室

定員
16名

講師 ふじぼん 先生

地区も世代もバラバラだけど、
皆いっしょに楽しんでいます♪

10/6 (月)

10/20 (月)

11/10 (月)

11/17 (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

定員
10名

講師 八幡 なのは 先生

やわらかいボールなので、はじめてでも楽しめますよ♪

10/14 (火)

10/28 (火)

11/11 (火)

11/25 (火)

平館コミセン

田頭小学校

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、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♪

11/8 (土)

※10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)



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！
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♪

10/1 (水)

10/15 (水)

11/5 (水)

八幡平市総合運動公園
フィットネスルーム

19:30~20:30
どなたでも参加OK



Wの刺激

定員
15名

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!!

11/19 (水)

田頭コミセン

19:30~20:30
どなたでも参加OK



麺クッキング&コーヒー教室
コラボ企画も開催！
裏面の詳細も要チェック！

ピラティス教室

定員
15名

講師 地館 美雪 先生

木曜開催におひっこし！
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。

10/9 (木)

10/23 (木)

11/13 (木)

11/27 (木)

西根市民センター

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)



楽しく
おいしく
元気に！

こうじ 麺クッキング

小学生以上の方
定員
各10名

※各回5日前までに お申し込みください！

講師 角張 きょうこ 先生

10/18 (土)

- 鶏肉の柿漬漬けソテー
- 柿と春菊のサラダ



11/16 (日)

- 鶏団子と発酵しょうがポトフ
- 豚肉の発酵しょうが焼き



田頭コミセン

10:30~13:00
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
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♪

