

## 香りケアする 季節のアロマクラフト

講師 菅原 末涼 先生 (八幡平アロマたずねもり)

自分好みの香りを選んで季節のケアを楽しもう♪



今回作るの  
**ロールオン**

お気に入りの香りを  
いつでもお手元♪

※注意 アロマクラフトには1%程度の濃度の精油を使用します。  
妊娠中・授乳中の方、婦人科系の疾患をお持ちの方は、  
申し込みの際にお知らせください。

1/10 土

西根市民センター

10:00~12:00  
年中~シルバー

定員  
10名

参加費+(材料費おひとり1,000円)  
をご用意ください。  
ご家族での参加で、ひと組200円割引があります。

▼前回のアロマハンドトリートメント▼



総合型地域クラブ

わくわく八幡平 12月・1月のお知らせ

## おたのしみ工作教室

講師 なおこ 先生

定員  
10名

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ね♪

今回のテーマはクリスマス！

12/7 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。



冬の工作や  
お楽しみデーに♪

11月

## 映画上映会&トークタイム

自主映画「30」 ※クーポン利用対象外

【後援】八幡平市 八幡平市社会福祉協議会

「ごちゃませから希望を見出す30代の試み」

ちょっと変わった「30代」が描き出す、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つの軸による  
人とのつながりを感じる映画です。



11/30 日

西根市民センター

13:30~16:00

15:30~感想シェアタイム  
(自由参加)

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  
※定額送料となります。

12月 DECEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7 ツ おたのしみ 工作	8	9 パレー ボール	10 ZUMBA*	11 30代 コンディショニング ピラティス	12 13	14 産バエ
15 おたのしみ 工作	16 17	18 ZUMBA*	19 20	21 22 アタチヤブ キッズ	23 24	25 26 27
28 29	30	31				
休業日						

01月 JANUARY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4 5 6 7 8 9 10					休業日	
11 12	13	14	15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31		
休業日						



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

開催の様子やお知らせはこちらでチェック！

わくわくの教室・イベントをお見逃しなく！



公式HP  
http://  
waku8gogo.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

楽しみながら運動の基礎となる力を養う教室です。  
身近なアイテムでいっぱい遊ぼう！

どんな遊びかは  
当日のお楽しみ♪

12/20 **土** 平館コミセン

1/17 **土** 10:30~11:30  
年中~小学3年生



## にこにこ バレエボール教室

定員  
10名

講師 八幡 なほ 先生

やわらかいボールなので、はじめてでも楽しめます♪

12/9 **火** 田頭小学校

12/23 **火** 16:30~17:30

1/13 **火** 年長~小学6年生

1/27 **火**



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

	幼児 (年少~一年生)	キッズ (小学1~3年生)	一般 (小学生以上)	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。

## 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。

12/11 **木** 田頭コミセン

12/25 **木**

19:30~20:30  
どなたでも参加OK

1/15 **木**

1/29 **木** 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!

## 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

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♪

イスを使った  
コンディショニングです



12/11 **木**

市役所多目的ホール1

17:30~18:00

## 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♪

12/13 **土**

1/17 **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)



## 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♪

12/3 **水**

12/17 **水**

1/7 **水**

八幡平市総合運動公園  
会議室

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!!

1/21 **水**

田頭コミセン

19:30~20:30  
どなたでも参加OK



楽しく  
おいしく  
元気に!

## こっぴ 麴クッキング

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

やさしく満たす冬のごちそう

12/14 **日**

★鶏肉と根菜のかぼちゃ麴豆シチュー  
★プロックリーとれんごんの  
かぼちゃ麴ナッツ和え



冬の体を軽やかに!

1/24 **土**

★鶏肉とれんごん団子のあんがゆ  
★人参と柚子ラベ



麴も作れるクッキングタイム♪  
テーマごとに麴やメニューが変わります!  
調理には、麴屋もとみやさんの麴を使います。

平館コミセン

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♪

