

2/1(日)
は...

わくはち 工作Day!!

西根市民センターで工作を楽しもう♪

10:00~12:00

肌にやさしい みつろうリップづくり

講師 南館 則江 先生

みつろうで肌にやさしいリップを作ってみよう!

🕒 2/1 日

10:00~12:00
年中~シルバー

🏠 西根市民センター

🛒 参加費+(材料費おひとり1,500円)
をご用意ください。

※親子で2人以上のご参加の場合、
お子さんの材料費は1人300円です。

定員
10名



13:30~14:30

おたのしみ工作教室

講師 なおこ 先生

もうすぐ節分! オリジナルの鬼になっちゃおう!

🕒 2/1 日

13:30~14:30
年中~小学2年生くらい

🏠 西根市民センター

🛒 鬼っぽい元気な色の服を着てきてください

参加費+(材料費おひとり300円)
をご用意ください。

定員
10名



総合型地域クラブ

わくわく八幡平

2月・3月のお知らせ

02月 FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 リップ 工作	2	3	4 ZUMBA®	5	6	7
8	9	10 バレー ボール	11	12 ピラティス	13	14 アクティブ キッズ
15	16	17	18 ZUMBA®	19	20	21 床バレー アクティブ キッズ
22	23	24 バレー ボール	25	26 ピラティス	27	28

03月 MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4 Wの刺激	5	6	7
8	9	10 バレー ボール 平館	11	12 ピラティス	13	14 床バレー アクティブ キッズ
15	16	17	18 ZUMBA®	19	20	21 飽くクッキング
22	23	24 バレー ボール 平館	25	26 ピラティス	27	28



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!

わくはちの教室・イベントをお見逃しなく!



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 岩崎 洋子 先生

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

どんな遊びかは
当日のお楽しみ♪

2/14 土 平館コミセン
3/14 土 10:30~11:30
年中～小学3年生



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。

2/12 木 田頭コミセン
2/26 木 19:30~20:30
どなたでも参加OK
3/12 木
3/26 木 お持ちの方はヨガマット
(貸し出しもあります)



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♪

2/21 土
3/14 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！
ダンスエクササイズで
楽しく運動不足を解消しちゃおう♪

2/4 水
2/18 水
3/18 水

田頭コミセン
19:30~20:30
どなたでも参加OK



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

基礎からゆっくり、楽しみながらのバレーボール教室です。
ボールもやわらかいので、はじめてでも楽しめます♪

2/10 火 田頭小学校
2/24 火
3/10 火 平館コミセン
3/24 火 16:30~17:30
年長～小学6年生



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！?
青竹を使った足踏みや脳への刺激で、
楽しくスッキリしちゃいましょう！

3/4 水
田頭コミセン
19:30~20:30
どなたでも参加OK



よくある質問



どんな人が参加できるの？

八幡平市および周辺地区の方、
どなたでもOKです！
お気軽に参加してみてくださいね



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 2 3 4 イベント 開催日
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。

楽しく
おいしく
元気に！

こうじ 麹クッキング

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！

揚げものなのに、軽い。
食べたあと、体がほかほか。

2/21 土

★鶏肉ささみの黒ごま揚げ
★ネギと黒ククラゲしょうが麹スープ



がんばらなくていい
食べるだけで、気持ちがあふつとゆるむ。

3/21 土

★豚肉と春野菜のレモン麹オイル蒸し
★甘麹の人参とみかんラベ



講師 角張 きょうこ 先生

麹も作れるクッキングタイム♪
テーマごとに麹やメニューが変わります！
調理には、麹屋もとみやさんの麹を使います。

大更コミセン
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♪