

# こうじ 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(麴smile)

4/18 (土)

春の巡りを整える レモン麴ランチ  
★白身魚のレモン麴ソテー  
★アスパラとゆで卵のレモン麴サラダ



5/16 (土)

春を整える 新玉ねぎ麴ランチ  
★豚しゃぶの新玉ねぎこうじだれ  
★春キャベツの麴コールスロー



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♪

調理には、麴屋もとみやさんの麴を使います。

# 総合型地域クラブ わくわく八幡平 4月・5月のお知らせ

04月 APRIL						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 ZUMBA® 田頭	2	3 ストロング フライデー 田頭	4
5	6	7	8	9 ピラティス 田頭	10	11 床バレー 平館 アクティブ キッズ
12	13	14 バレー ボール 平館 ※17:00~	15 ZUMBA® 田頭	16	17 ストロング フライデー 田頭	18 麴クッキング 大更
19	20	21	22	23 ピラティス 田頭	24	25
26	27	28 バレー ボール 平館 ※17:00~	29	30		

05月 MAY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8 ストロング フライデー 田頭	9 アクティブ キッズ 平館
10 ゆるっと クラフト 市民 センター	11	12 バレー ボール 田頭小 ※17:00~	13 Wの刺激 田頭	14 ピラティス 田頭	15	16 麴クッキング 大更 床バレー 平館
17	18	19	20 ZUMBA® 田頭	21	22 ストロング フライデー 田頭	23 アロマ 市民 センター
24	25	26 バレー ボール 田頭小 ※17:00~	27	28 ピラティス 田頭	29	30
31 ゆるっと クラフト 市民 センター						

※にこにこバレーボールは、4月から17:00スタートになります!  
※社交ダンス教室は、6月からスタート予定です!

## ゆるっとハンドクラフト

※一週間前までにお申し込みください。

教えてもらう教室ではなく、一緒に楽しむ教室です♪  
上手につくるより、楽しくつくる。そんなゆったりした場所です。

### エコラップづくり

講師 南館 則江 先生

5/10 (日)  
10:00~12:00  
年中~シルバー

定員 10名

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。



### アンブレラマーカづくり

講師 なおこ 先生

5/31 (日)  
10:00~12:00  
年中~シルバー

定員 10名

西根市民センター

お好きな色のペットボトルキャップ3色以上  
参加費+(材料費おひとり300円)をご用意ください。



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

R8 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	900円	1,800円	2,300円	1,800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

※R8年度より年会費が変更となります!  
※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



どこからでもお申し込みできます!

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。

## 香りでケアする 季節のアロマクラフト

今回作るのは

手ごね石けん



おひさまのパワーをいっぱい集めた柑橘の精油を中心、いくつかの精油をブレンドして作成します。  
粘土みたいにこねこねしてつくるので、お子さんも楽しめますよ!

講師 菅原 未涼 先生 (八幡平アロマたずねもり)

5/23 (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。

## 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

## 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://wakuhachi.com/



# R7年度 開催のようすです たくさんのご参加ありがとうございます！

## 火 にこにこ バレーボール教室

講師 八幡なのは先生

基礎やボール遊びから楽しむバレーボール教室です。  
ボールもとてもやわらかいので、  
はじめての子たちも思いっきり楽しみました♪

定員 10名  
16:30~17:30  
年長~小学6年生



## 土 アクティブ・キッズ・ プログラム

講師 山口朋文先生・岩崎洋子先生

走る・とぶ・投げる・よける、などなど…  
めいっぱい楽しく遊んでいるうちに、運動の基礎になる  
力を養っていきました！

定員 20名  
10:30~11:30  
年長~小学3年生



## 水 Wの刺激

講師 EMI先生

青竹を使った足への刺激 & 脳トレで頭の刺激  
思わず笑顔になっちゃうスツキリタイムです！

定員 15名  
19:30~20:30  
キッズ~シルバー



## 木 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。  
ロングフォームローラーで、自宅では難しいス  
トレッチも体験しました。

定員 15名  
19:30~20:30  
キッズ~シルバー



## 土 とうじ 麴クッキング

講師 角張きょうこ先生 (麴smile)

麴も作れるクッキングタイム♪  
テーマごとにちがう麴での料理にチャレンジしました。  
一緒に楽しみながら、身体の中からも元気に！

定員 10名  
10:30~13:00  
小学生~シルバー



調理には、麴屋もとみやさんの麴を使用しました。

## 水 ZUMBA® 教室

講師 EMI先生

先生の動きを真似て踊るだけ！  
完璧に合わせるダンスではなく、  
楽しんで動くダンスエクササイズです♪

定員 15名  
19:30~20:30  
キッズ~シルバー



## 金 ストロング・フライデー

講師 山本雄太郎先生 (八幡平Fitness)

有酸素運動、筋トレ、コアとすべてのトレーニングを  
網羅したワークアウトです。

定員 15名  
19:00~19:30  
中学生以上



## 土 床バレエ教室

講師 菊池春香先生 (Ballet Studio Vision)

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。  
呼吸を意識しながら、キレイな姿勢を目指しました♪

定員 20名  
10:30~11:30  
キッズ~シルバー



お楽しみ工作

1,000年草原を歩こう

メイクレッスン

ニュースポーツ

コーヒーの  
楽しみ方

アロマクラフト

みつろうリップ

映画上映会

## お休み中 からだケア教室 ~ヨガ&ストレッチ~

講師 佐藤菜津子先生

そのとき気になるところにフォーカスしてほぐしていく、  
ゆったりした教室です。ストレッチやゆっくりな呼吸で、  
毎日がんばる身体を労わりました。

定員 15名  
10:30~11:30  
キッズ~シルバー



## お休み中 バドミントン教室

講師 ふじぼん先生

地域や世代を超えてバドミントンを楽しみました☆

定員 16名  
17:30~19:00  
キッズ~シルバー

