

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。

6/7 日
10:30~11:30
年中~シルバー

定員 **10名**

講師 **なおこ 先生**

西根地区市民センター

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。

アンブレラマーカーづくり

ペットボトルキャップをアイロンでとがして、オリジナルのアンブレラマーカーを作ろう♪



スイーツも登場! 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 (麴smile)**

※毎回5日前までに お申し込みください!

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。

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1,800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800円です。

調理後は食べながら感想会をします♪

6/20 土 甘こうじ
★甘酒プリンパフェ
★なすの甘酒味噌炒め

7/18 土 醤油こうじ
★ブルーベリー甘酒レアチーズ
★鶏もも醤油麴グリル



総合型地域クラブ わくわく八幡平って?

わくわく八幡平は、文化も楽しみたい! という思いから、「総合型地域クラブ」という名称にしています。

いつでも、どこでも、だれでも楽しめる、を目標に体験教室を開催しています。

「こういうイベントがしたい!」
「みんなにスポーツを伝えたい!」
などなど…八幡平市民の活動を応援するクラブです!
関わるスタッフも八幡平市に住む有志たち。

一緒に体験教室をサポートしたい方も、いつでも大歓迎です!
ぜひお声がけください。

総合型地域スポーツクラブは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできるスポーツクラブです。
多世代、多種目、多志向という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されます。
(スポーツ庁HPより抜粋)

6月 JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 ZUMBA®	4	5 ストロングフライデー	6
7 ゆるっとハンドクラフト	8	9 バレーボール	10	11 30分コンディショニング ピラティス	12	13 アクティブキッズ 社交ダンス
14	15	16	17 ZUMBA®	18	19 ストロングフライデー	20 麴クッキング
21	22	23	24	25 ピラティス	26	27 床バレー 社交ダンス
28	29	30				

7月 JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5 ☆	6	7	8 Wの刺激	9 30分コンディショニング ピラティス	10	11 アクティブキッズ 社交ダンス
12	13	14 バレーボール	15 ZUMBA®	16	17 ストロングフライデー	18 麴クッキング ☆
19	20	21	22	23 ピラティス	24 ストロングフライデー	25 床バレー 社交ダンス
26 ☆	27	28	29	30	31	

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!
わくわくはちの教室・イベントをお見逃しなく!

SNS   

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。
身近なアイテムやカラダ遊びがめいっぱい楽しもう！

どんな遊びかは
当日のお楽しみ♪

6/13 土 平館コミセン

7/11 土 10:30~11:30
年中~小学3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♪

6/27 土

7/25 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)



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。

6/11 木 田頭コミセン

6/25 木 19:30~20:30

7/9 木 どなたでも参加OK

7/23 木 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♪

6/3 水

6/17 水

7/15 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 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♪

6/9 火 17:00~18:00
6/23 火 年長~小学6年生

7/14 火 田頭小学校
7/28 火



コンディショニング教室

講師 地館 美雪 先生

30分のストレッチで、頑張った身体を
いっしょに労わりませんか？
その日疲れた部分をピンポイントでほくして、
身体と気持ちを軽くしていきますよ！

参加
無料

定員
20名

6/11 木 7/9 木

市役所多目的ホール1
17:30~18:00
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」にやみつきなりピーター続出！
青竹を使った足踏みや、思わず笑っちゃう脳への刺激で、
楽しくスッキリしちゃいましょう！

7/1 水

田頭コミセン
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	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

※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



どこからでもお申込みできます！

1	2	3	4
申し込み 開始		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。
※3日前に申込が間に合わなかった場合は、
公式LINEまたはお電話でお問合せください。

社交ダンス教室

定員
20名

講師 川上 沙耶香 先生

初めの方も大丈夫！一緒に楽しんでみませんか？
おひとりでのご参加も、誰かと一緒にご参加もOK！
気軽に身体を動かしましょう

6/13 土 7/11 土

6/27 土 7/25 土

西根地区市民センター

10:30~11:30
どなたでも参加OK

上履きをご持参ください。



ストロング・フライデー

講師 山本 雄太郎 先生 (八幡平Fitness)

定員
10名

マット一枚分でできる、時短トレーニング！
器具の重さを調整して、自分に合わせてチャレンジ！
有酸素運動、筋トレ、コアとすべてのトレーニングを、
30分ノンストップで駆け抜けます！

運動をする方も、運動不足の方も、どなたでも大歓迎です♪

6/5 金

6/19 金

7/17 金

7/24 金

八幡平Fitnessさん
(クスリのアオキさん向い)

19:30~20:10
どなたでも参加OK

