

ゆるっとハンドクラフト

講師 なおこ 先生

※一週間前までにお申し込みください。



今回作るのは

アロマポットジェル

見ているだけで癒える。透明感のある、好きな香りのアロマポットジェル。夏休みの思い出に作ってみよう。



8/9 日

西根地区市民センター

10:30~11:30

年中~シルバー

参加費+材料費おひとり300円をご用意ください。

定員 10名

スイーツも登場！

麹クッキング

講師 角張きょうこ先生(麹smile)

「夏休みには作ろう！麹で手づくりウインナー」

8/8 土

麹うじ

★麹で作る手づくりウインナー

★甘酒レモンムース

「玉ねぎ麴で作る秋のごちそう」

9/19 土

玉ねぎうじ

★きのこと鶏肉の豆乳クリーム煮

★甘酒スイートポテト

香りでケアする

季節のアロマクラフト

講師 菅原 未涼 先生 (八幡平アロマなすなもり)



今回作るのは

ひんやり肌ケアジェル

暑い夏にぴったりの、涼感効果のある、ひんやりジェルを作ります。日焼け後の心地よく使えます。当日はミニワークショップとランバーターのどちらかをお選びください。



8/23 日

西根地区市民センター

10:00~12:00

年中~シルバー

参加費+材料費おひとり1,000円をご用意ください。

定員 10名

ゆるっとハンドクラフト

講師 なおこ 先生

※一週間前までにお申し込みください。



今回作るのは

アロマポットジェル

見ているだけで癒える。透明感のある、好きな香りのアロマポットジェル。夏休みの思い出に作ってみよう。



8/9 日

西根地区市民センター

10:30~11:30

年中~シルバー

参加費+材料費おひとり300円をご用意ください。

定員 10名

スイーツも登場！

麹クッキング

講師 角張きょうこ先生(麹smile)

「夏休みには作ろう！麹で手づくりウインナー」

8/8 土

麹うじ

★麹で作る手づくりウインナー

★甘酒レモンムース

「玉ねぎ麴で作る秋のごちそう」

9/19 土

玉ねぎうじ

★きのこと鶏肉の豆乳クリーム煮

★甘酒スイートポテト

8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 社交ダンス アタディ キッズ
2	3	4	5	6	7	8 社交ダンス アタディ キッズ
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

総合型地域クラブ わくわく八幡平

8月・9月のお知らせ

Special!

映画上映会 & 監督講演会

コミュニティムービー「30」(さんまる)

昨年の自主上映会で好評のお声をいただいた、コミュニティムービー「30」(さんまる)。本年はなんと、上映会 & 監督講演会の開催が実現！映画に込められた想いや制作の裏側など、鈴木監督だからこそ聞けるお話を、ぜひ聞きて！

8/29 土

西根地区市民センター

13:00~17:00

12:30~ 開場
13:00~ 上映会
15:15~ 講演会
16:15~ 意見交換会

大人 1,000円 / 高校生 500円

中学生以下無料

「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でも面白くする方法によって、少しでも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描く映画です。



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

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！

SNS

公式HP

http://waku8gogo.com/



アクティブ・キッズ・プログラム

講師 山口 朋文 先生

タオル、新聞紙、フラフープなどのアイテムを使ったり、走る、跳ぶ、くぐる、キャッチする...など、運動の基礎になる力を楽しみながら養う教室です。
お友だちや家族といっしょに、めいっばい楽しもう！

どんな遊びかは
当日のお楽しみ♪

8/1 土 平沼コミセン
9/19 土 10:30~11:30
対象：年中～小学3年生



床パレエ教室

講師 菊池 香春 先生

リピーターも多い、わくわく人気教室です！
床パレエは、優雅な音楽の中で、座ったり横になったままパ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！

8/22 土
9/26 土

平沼コミセン
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

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。
お家だとなかなか使えないロングフォームローラーで全身を整えられるので、ぜひご体験ください！

8/6 木 9/10 木
8/20 木 9/24 木

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)



ZUMBA®教室

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♪

8/5 水
8/19 水
9/2 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

講師 八幡 なのは 先生

8/11 火祝
8/25 火 基礎の動作などを楽しみながら練習していくハレボール教室です。
9/8 火 ポールもやわらかいので、はじめての子や運動が苦手な子でも安心して楽しめます♪
9/15 火 先生とのラリーチャレンジもあるかも！

田頭小学校
17:00~18:00
対象：年長～小学6年生



定員 10名

コンディショニング教室

講師 地館 美雪 先生

30分の身体を使ったストレッチで、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ぐして、身体と気持ちを軽くしていきます！

8/6 木 9/10 木
市役所多目的ホール1
17:30~18:00
どなたでも参加OK



参加 無料

定員 20名

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 (年少児～低学年)	キッズ (小学生～中学生)	一般 (高校生以上)	シルバー (65歳以上)
4/1~3/31 900円	1,800円	2,300円	1,800円
300円	400円	500円	500円
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
※入会金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

▼お電話

▼公式LINE

1 申し込み
2 申込
3 申込
4 イベント開催日

お申し込みは
3日前までに！

どこからでもお申込みできます！

※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。

Wの刺激

講師 EMI 先生

奇数月のお楽しみ！
青竹を使った足踏みや、思わず笑っちゃう脳への刺激で、楽しくスツキリしちゃいましょう！
4つの「ガキ」に、やみつきになっちゃうかも...

9/16 水
田頭コミセン
19:30~20:30
どなたでも参加OK



ストロング・フライデー

講師 山本 雄太郎 先生 (八幡平Fitness)

LES MILLS Shapesという、ピラティス、パワーヨガ、スカルプティングをモダンなビートに乗せて行うワークアウトです。
30分間の短い時間で複数のトレーニングを駆け抜けます！

8/7 金 9/4 金
8/28 金 9/25 金

八幡平Fitnessさん
(ツスリのアオキさん向い)
19:30~20:10
対象：中学生以上



お持ちの方はヨガマット(貸し出しもあります)