

こども 麵 クッキング

10名

講師 角張 きょうこ 先生 (麵Smile)

秋の旬野菜や食材を使用します。

10/25 日 しょうゆ豚

★豚こまの醤油焼しょうが焼き風
★秋野菜のしょうゆ炒め



11/21 土 しょうお

★鮭と秋野菜のバター塩焼きソー



麵も作るクッキングタイム♪
テーマごとに麵やメニューが変わります！
調理には、麵屋もみやさんの麵を使います。
※各回5日前までに申し込みください！

大更コメセン

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。



老若男女 卓球デー

定員
30名

会費・非会費問わず一律300円でご参加できます。

卓球をきっかけに、楽しくしゃべり交流しませんか？
「ちょっと休ませてください」「いらない人」と話してみたいな？
などなど、どんなでも大歓迎です！

時間内の出入りは自由！

迷ごし方も自由！

10/18 日

11/15 日

田園コメセン

13:00～16:00
年中～シルバー

飲み物、タオル、シューズ
ラケット（貸し出しもあります）



気軽に申し込みや問い合わせがしたい方へ

わくはち公式LINEの
ご利用がオススメ！

トークからメッセージで
ご連絡ください♪

たとえば...

問い合わせ

参加します

お休みします

こちらのQRコード読み取り
または10検索から
お友だち登録できます。



@082twjjq

対応は、10:00～20:00です。

※対応時間外、および日曜日は通話が
できない場合があります。
ご了承ください。



総合型
地域クラブわくわく八幡平 10月・11月のお知らせ

10月 OCTOBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3 アクティブ キッズ
						ストロング フライデー 社交ダンス
4	5	6	7	8	9	10 歯パエ
			ZUMBA®			
11	12	13	14	15 世界 コンディショニング スタジオ	16 ストロング フライデー	17 社交ダンス
18	19	20	21	22 ピラティス	23	24 満月祭
25 卓球デー	26	27	28	29	30	31
25 秋のクッキング	26	27 パレー ボール	28 ZUMBA®			

11月 NOVEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7 アクティブ キッズ
		ZUMBA®				ストロング フライデー 社交ダンス
8	9	10 パレー ボール	11 世界 コンディショニング スタジオ	12	13	14 歯パエ
15	16	17	18	19	20	21 社交ダンス
22 卓球デー	23	24	25 Wの健康	26	27	28 ストロング フライデー
29	30					29 社交ダンス



総合型地域クラブわくわく八幡平

八幡平市田園第39地別80番1

090-8788-2993（平日10:00～16:00）

イベント休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/

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

タオル、新聞紙、フラフープなどのアイテムを使った、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。
お父さんや家族といっしょに、めいっぱい楽しもう！

どんな遊びかは
当日のお楽しみ♪

10/3 土

平鑑コメセン

11/7 土

10:30~11:30

対象：年中～小学3年生



床バレー教室

定員
20名

講師 菊池 春香 先生

リピーターも多い、わくわくはち人気教室です！
床バレーは、健康な体の中、座ったままのつまみバレーの動きをいそいそエクササイズです。
キレイな姿勢を目指しましょう！

10/10 土

11/14 土

平鑑コメセン

10:30~11:30

小学生～シルバー

お持ちの方はヨガマット(貸し出しもあります)



にこにこバレーボール教室

定員
10名

講師 八幡 のはな 先生

10/13 火

10/27 火

11/10 火

11/24 火

17:00~18:00

対象：年長～小学6年生

田頭コメセン

基礎の動作などを楽しみながら練習していくバレーボール教室です。

ボールもやわらかいので、はじめての子や運動がちょっと苦手でも安心して楽しめます！
先生とのラリーチャレンジもあるかも！



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

お申し込み

	幼児 (学年～未学年)	キッズ (小学1～2年生)	一般 (小学3～6年生)	シルバー (中学生以上)
会員年会費	900円	1,800円	2,300円	1,800円
イベント参加費 (会費)	300円	400円	500円	500円
イベント参加費 (会費)	800円	800円	1,000円	1,000円

- ※2～3月は年会費が無料の年額となります
- ※入会は随時受付中。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。

▼申し込みフォーム



▼公式LINE



▼お電話



これからでもお申込みできます！

お申し込みは

3日前まで！

※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日前に申込期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。

スポーツウェア

このチラシは、スポーツ振興くじ助成金を受けて作られたものです

ピラティス教室

定員
15名

講師 地盤 美雪 先生

理学療法士でもある地盤先生による、
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！

10/15 土

11/12 土

10/22 土

11/26 土

田頭コメセン

※10/22は大塚コメセン

19:30~20:30

小学生～シルバー

お持ちの方はヨガマット(貸し出しもあります)



コンディショニング教室

講師 地盤 美雪 先生

30分のイスを使ったストレッチで、
凝った身体をいっしょに柔らかくませんか？
その日履いた部分をピンポイントでほぐして、
身体と気持ちを整えていきましょう！

10/15 土

11/12 土

市役所多目的ホール1

17:30~18:00

どなたでも参加OK



社交ダンス教室

定員
20名

講師 川上 沙耶香 先生

初めての方も大丈夫！
一緒に社交ダンスを楽しんでみませんか？
おひとりでもご参加も、誰かと一緒に也行う方がOK！
気軽に身体を動かしましょう

10/3 土

11/14 土

10/17 土

11/28 土

西郷地区市民センター

10:30~11:30

どなたでも参加OK

上履きをご持参ください。



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♪

10/7 土

10/28 土

11/4 土

田頭コメセン

19:30~20:30

小学生～シルバー



Wの刺激

定員
15名

講師 EMI 先生

数ヶ月のお楽しみ♪
着付けを使った足踏みや、思わぬツッコミや囃しの刺激で、
楽しくスリキリしちゃいましょう！
4つの「ゲキ」に、やみつきになっちゃうかも…

11/18 土

田頭コメセン

19:30~20:30

小学生～シルバー



ストロング・フライデー

定員
10名

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
モダンなビートに合わ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！

10/2 土

11/6 土

10/16 土

11/20 土

八幡平Fitnessさん

(クスリのアオキさん内)

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)

