香りでケアする 季節のアロマクラフト

定員 10名

講師 菅原 未涼 先生 （八幡平アロマ たずねもり）



今回は…

アロマハンドトリートメント



自分好みの香りで作ったハンドクリームで、乾燥する季節のハンドケアをしよう♪

ハンドクリーム作りには１％程度の濃度の精油を使用します。
妊娠中・授乳中の方、婦人科系の疾患をお持ちの方は、申込みの際にお知らせください。

12/13 日

- 大更コミセン
- 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。

ゆるっと ハンドクラフト

定員 10名

※一週間前までにお申し込みください。

講師 なおこ 先生



※イメージ画像です。

今回作るのは

キラキラリース

今年のクリスマス飾りに、手づくりのリースはいかがですか？
自分だけのオリジナルリースで、ごきげんなクリスマスにしちゃいましょう♪

12/6 日



- 西根地区市民センター
- 10:30～11:30
  小学生～シルバー
- 参加費＋(材料費おひとり500円)をご用意ください。

リニューアル！ こうじ 麹クッキング

定員 10名

講師 角張 きょうこ 先生 (麹smile)

麹クッキングがリニューアル！
「お料理だけ作って楽しみたい方」も「麹を作って家でも楽しみたい方」も、
お好みにあわせてご参加できるようになりました！麹とおしゃべりを一緒に楽しみましょう♪
調理には、麹屋もとみやさんの麹を使っています。

柚子麹で楽しむ冬の温活・発酵ごはん

★鶏肉と冬野菜の柚子麹あんかけ
★れんこんとにんじんの柚子麹きんぴら
★白菜ときのこのしょうが味噌汁



※画像はイメージです。

12/19 土



- 大更コミセン
- 10:30～12:30
  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♪

～冬の発酵調味料・柚子麹づくり～

ミニ講座
★柚子麹の魅力を知ろう
★柚子麹を仕込もう



※画像はイメージです。

1/23 土



- 大更コミセン
- 10:30～11:30
  小学生～シルバーの方
- エプロン、三角巾
  参加費＋(材料費700円)をご用意ください。

作った麹、活用レシピのプレゼントがあります♪

総合型地域クラブ わくわく八幡平 12月・1月のお知らせ









12月 DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2 ZUMBA®	3	4 ストロングフライデー	5 社交ダンス
6 ゆるっとクラフト	7	8 バレーボール	9	10 ピラティス	11	12 床バレエ
13 アロマ	14	15	16 Wの刺激	17	18 ストロングフライデー	19 麹クッキング
20 卓球デー	21	22 バレーボール	23	24 ピラティス	25	26 社交ダンス
27	28 休業日	29 休業日	30 休業日	31 休業日		

1月 JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 休業日	2
3	4	5	6 ZUMBA®	7	8 ストロングフライデー	9 社交ダンス
10	11	12 バレーボール	13	14 ピラティス	15	16 床バレエ
17 卓球デー	18	19	20 ZUMBA®	21 ピラティス	22 ストロングフライデー	23 社交ダンス 麹クッキング
24 31	25	26 バレーボール	27	28	29	30

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://wakuhachi.com/

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！？

12/8 火　1/12 火
12/22 火　1/26 火



田頭小学校
17:00～18:00
対 象：年長～小学6年生

見守りの際は、暖かくしてお越しください。

床バレエ教室

定員 20名

講師　菊池 春香 先生

リピーターも多い、わくはち人気教室です！
床バレエは、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♪

12/12 土
1/16 土



平舘コミセン
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)

ピラティス教室

定員 15名

講師　地舘 美雪 先生

理学療法士でもある地舘先生による、
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♪

12/10 木　1/14 木
12/24 木　1/21 木



田頭コミセン
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)

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♪

12/2 水
1/6 水
1/20 水





田頭コミセン
19:30～20:30
小学生～シルバー

社交ダンス教室

定員 20名

講師　川上 沙耶香 先生

おひとりでのご参加も、誰かと一緒にご参加もOK！
一緒に社交ダンスを楽しんでみませんか？

12/5※ 土　1/9 土
12/26 土　1/23 土



西根地区市民センター
※12/5のみ、大更コミセン
10:30～11:30
どなたでも参加OK
上履きをご持参ください。

Wの刺激

定員 15名

講師　EMI 先生

２ヵ月にいちどのお楽しみ！
青竹を使った足踏みや、思わず笑っちゃう脳への刺激で、
楽しくスッ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…

12/16 水



田頭コミセン
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、
ビラティス、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！

12/4 金　1/8 金
12/18 金　1/22 金



八幡平Fitnessさん
(ク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)

老若男女 卓球デー

卓球をきっかけに、楽しくおしゃべり＆交流しませんか？
会員・非会員問わず一律300円でご参加できます。

12/20 日　1/17 日

定員 20名



田頭コミセン
13:00～16:00
年中～シルバー
※小学生未満は無料
飲み物、タオル、シューズ
ラケット(貸し出しもあります)

わくわく八幡平 事務局お休みのお知らせ

12/28～1/3は冬季休業のため、お電話、メール、公式LINEの対応を
お休みさせていただきます。
ご不便をおかけしますが、何卒ご了承ください。

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

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

どれからでもお申込みできます！



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。
※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。

スポーツくじ WINNER toto BIG　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