



総合型地域クラブ



わくわく八幡平



大人も子どもも みんなワクワク!

10月 OCTOBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4 ZUMBA®	5 からだ ケア
	6	7 バドミントン 18:30~ 平鏡	8 バレー ボール	9	10 バドミントン 16:00~ 市夜所 30分 からだケア	11 ピラティス
12 床バレー 松尾						
13	14	15	16 ZUMBA® 松尾	17 30分 からだケア 田頭	18	19
20	21	22 バレー ボール	23	24	25 ピラティス	26 床バレー 松尾
27	28	29	30	31		

11月 NOVEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 ピラティス 平鏡 ZUMBA® 松尾	2 からだ ケア
3	4	5 バレー ボール	6	7	8	9 床バレー 松尾
						10 アクティブ キッズ 田頭
11	12	13	14 バドミントン 16:00~ 市夜所 30分 からだケア	15 ピラティス	16	
17	18	19 バレー ボール	20 ZUMBA®	21 30分 からだケア 田頭	22	23
24	25	26	27	28	29 Wの刺激	30 映画 上映会

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

運動の基礎になる力を色々な遊びを通して養おう

10/12 土 → 田頭コミセン

11/9 土 → 平館コミセン

🕒 10:30~11:30
年中~小学3年生



NEW!

バレエボール教室

講師 八幡 なのは 先生

定員
10名

新しくキッズ教室がスタート！
初めての子也大歓迎！
遊びながらバレエボールの基礎が身についちゃう♪

10/8 火 → 田頭小学校

10/22 火 🕒 16:30~17:30

年長~小学6年生

11/5 火

11/19 火



バドミントン教室

講師 ふじぼん 先生 ぼんず 先生

地域と世代を越えて楽しんでもす♪

平館コミセン

🕒 18:30~20:00
どなたでもOK

定員
16名

10/7 月

田頭コミセン

🕒 16:00~17:00
※4年生以上

定員
10名

10/10 木

11/14 木



バドミントンキッズたちとの対決で
負けてしまったふじぼん先生は、
約束通り「ぼんず先生」になっちゃいました…

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！
誰でも楽しくダンスエクササイズ♪

10/4 金 → 田頭コミセン

10/16 水 } 松尾コミセン

11/1 金 }

11/20 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。

スポーツイベントは屋内シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

イベントの様子やお知らせはこちらでチェック！

わくはちのイベントをお見逃しなく！



◀ SNS



公式HP

<http://wakuhachi.com/>

からだケア教室

ヨガ&ストレッチ

定員
15名

講師 佐藤 菜津子 先生

ヨガやストレッチの動きで
身体と気持ちをすっきり整えましょう
ゆったりと自分の体をいたわる教室です

10/5 (土) } 平館コミセン
11/2 (土) }

10:30~11:30

どなたでもOK

お持ちの方はヨガマット
(貸し出しもあります)



30分のミニ開催!

お仕事帰りにお立ち寄りください♪
持ち物は不要です!

10/10 (木) } 市役所 (多目的ホール)
11/14 (木) } ※無料開催

17:30~18:00

10/17 (木) } 田頭コミセン
11/21 (木) }

18:00~18:30



床バレエ教室

定員
20名

講師 菊池 春香 先生

「床に寝て痩せる体に生まれ変わる」
リピート参加続出の教室です♪

10/12 (土) } 松尾コミセン
10/26 (土) }
11/9 (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)



バレエエクササイズは効果絶大です!

ピラティス教室

定員
15名

講師 地舘 美雪 先生

歪んでしまった姿勢や骨格を整えて
素敵なBODYを手に入れましょう♪

10/11 (金) } 田頭コミセン
10/25 (金) }
11/1 (金) → 平館コミセン
11/15 (金) → 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)



Wの刺激

定員
15名

講師 EMI先生

ZUMBA®講師EMI先生による
脳と足裏のW刺激教室!!

11/29 (金)

田頭コミセン

19:30~20:30

お持ちの方はヨガマット
(貸し出しもあります)



簡単な動きの組み合わせで、頭もカラダもすっきり!

参加のお申込は こちらから♪



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。

	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)
(4/1~3/31)				
会員年会費	800円	1,500円	2,000円	1,500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

※非会員の方は、参加費のみいただきます。
※イベントによって、別途材料費を頂くことがあります。



自主上映会 開催します！



そこは、接客業に挑戦したくても一歩踏み出せない「吃音」^{きつおん}のある若者が
1日だけ店員になれる風変わりなカフェだった。



注文に
時間がかかる
カフェ -僕たちの挑戦-

11/30 **土**
13:30~15:30

西根地区市民センター
(大ホール)

大人 (高校生以上)		1,000円
子ども (小学生以上)		500円
未就学児以下		無料

上映後座談会があります。(自由参加)

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

▽お問い合わせに便利な公式LINE！

申し込み後のキャンセル連絡や、イベントの質問など
お気軽にご利用ください♪

(10:00~20:00の対応時間外は翌日回答となります)

