

馬とふれ合える 1,000年草原を歩こう

ナビゲーター 中町 文子 さん

6/15 日

定員 15名

安比高原ブナの駅 中のまきば



10:30~12:00 (小雨決行)
どなたでも参加OK



飲み物、軽食をご用意ください



汚れても良い服

※長そで長ズボン、帽子
レインウェア、長ぐつなど

総合型地域クラブ

★ わくわく八幡平 6月・7月のお知らせ ★

06月 JUNE						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 おたのしみ メイク レッスン	2	3	4 ZUMBA®	5	6	7 からだケア ニュースポーツ
8	9	10 バレー ボール	11	12 30分 からだケア 市役所	13 ピラティス	14 床バレー
15 おたのしみ 馬と ふれあう	16 バドミントン	17	18 Wの刺激	19	20 ピラティス	21 趣味クッキング
22	23	24 バレー ボール	25	26	27	28 アクティブ キッズ コーヒー
29 バドミントン	30					

07月 JULY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2 ZUMBA®	3	4 ピラティス	5
6	7 バドミントン	8 バレー ボール	9	10	11	12 床バレー
13 趣味クッキング	14 バドミントン	15	16 ZUMBA®	17	18 ピラティス	19
20 おたのしみ メイク レッスン	21	22 バレー ボール	23 30分 からだケア 市役所	24	25	26 からだケア アクティブキッズ コーヒー
27 おたのしみ 工作	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

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://
wakuwachi.com/

バドミントン教室

講師 ふじぼん 先生

地区も世代も超えて楽しんでいます♪

6/16 月

6/30 月

7/7 月

7/14 月

平館コミセン

17:30~19:00
小学生以上

お持ちの方はラケットをご持参ください
(貸し出しもあります)



定員
16名

からだケア教室

ヨガ&ストレッチ

講師 佐藤 菜津子 先生

ヨガやストレッチの動きで
身体と気持ちをゆったり労わりましょう。

6/7 土

7/26 土

平館コミセン

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)

同会場でキッズ教室も開催！
親子でのお越しをお待ちしております♪



定員
15名

床バレエ教室

講師 菊池 春香 先生

優雅な音楽の中でのバレエエクササイズは効果絶大！
リピート参加が多い教室です。
キレイな姿勢を目指しましょう♪

6/14 土

7/12 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)



定員
20名

ピラティス教室

講師 地舘 美雪 先生

理学療法士でもある地舘先生のピラティス教室は
身体の状態チェックからスタートします。

6/13 金

6/20 金

7/4 金

7/18 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)



定員
15名

ニュースポーツで遊ぼう！

6/7 土

平館コミセン

10:30~11:30
年中~小学3年生

今回はトリコロキューブで遊んでみよう！
保護者の方が同会場で教室体験の場合、見守りは不要です。



定員
10名

アクティブ・キッズ・プログラム

講師 山口 朋文 先生
岩崎 洋子 先生

色んな遊びを楽しみながら
運動の基礎になる力を養う教室です。

6/28 土

7/26 土

平館コミセン

10:30~11:30
年中~小学3年生



どんな遊びかは
当日のお楽しみ♪

定員
20名

にこにこ バレーボール教室

講師 八幡 なのは 先生

やわらかいボールなので
はじめてでも安心して楽しめます♪

6/10 火

6/24 火

7/8 火

7/22 火

田頭小学校

16:30~17:30
年長~小学6年生



定員
10名

ZUMBA® 教室

講師 EMI 先生

先生の動きを真似て踊るだけ！
キッズもシルバーも、誰でも楽しくできちゃう
ダンスエクササイズです♪

6/4 水

7/2 水

7/16 水

西根市民センター

19:30~20:30
どなたでも参加OK



定員
15名

コーヒーの楽しみ方教室

講師 伊藤 寛 先生

6・7月は、暑くなる時期にピッタリ！
水出しコーヒーです！

6/28 土

7/26 土

荒屋コミセン

寺田コミセン

13:30~15:00
成人以上の方

参加費+(試飲・デザート代1,500円)を
ご用意ください。



定員
10名

参加のお申込はこちらから♪



申し込みフォーム

または 公式LINE



1	2	3	4
申し込み 〆切			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。

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	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

※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。

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。

スポーツ☆ 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

おたのしみ工作教室

講師 高橋 奈緒子 先生

定員
10名

幼児～低学年のお楽しみ教室が始まります。

季節ごとに楽しめる、おもちゃや飾りを作っちゃおう！
作った後は、おうちでも楽しんでくださいね♪

7/27 日

西根市民センター

10:30～11:30
年中～小学2年生

参加費 + (材料費300円)
をご用意ください。



今回のテーマは
「みずあそび」!

お楽しみ企画

メイクレッスン教室

講師 畠山 聡美 先生

定員
6名

ポイントメイクの
やり方を知りたい!

興味はあるけど
どうしたら
いいんだろう?

肌質に
合ってるのかな?

こんなメイクのお悩みはありませんか?
メイクの選び方やワンポイントアドバイスなど…
親子での参加も歓迎です!

6/1 日

西根市民センター

10:00～11:30
高校生～シルバー

7/20 日

参加費 + (材料費600円)
をご用意ください。



こうじ

麹クッキング

小学生以上の方

定員
各10名

講師 角張 きょうこ 先生

6/21 土



梅雨のだるさ、むくみもスッキリ!?

- ・身体が喜ぶ発酵サバカレー
- ・サーモンのレモンマリネ

7/13 日



夏の疲れを吹き飛ばす!
さっぱり×香味野菜の発酵ごはん

- ・香味野菜の発酵ひやし麺
- ・鶏むね肉の梅南蛮

料理が得意な方も、
ちょっと苦手…という方も、
楽しみながら元気な身体を目指そう♪

西根市民センター

10:30～13:00
小学生～シルバーの方

※各回5日前までに お申し込みください!



おにぎりやご飯、エプロン、手拭き、三角巾
参加費 + (材料費2,000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1,000円です。

調理後は食べながら感想会をします♪



? 麹クッキングってどんなことをするの?

当日のテーマの麹を
作ってみよう!



同じ種類の麹を使って
料理タイム!

作った麹はお持ち帰りできます。
お家でも作ってみてくださいね♪

調理には、麹屋 もとみやさんの麹を使います。

