

スポーツ教室

教室種別	教室名	曜日	時間	主催	問合わせ	対象		
水泳	スイスイ教室 第1期(4月16日～7月16日)	毎週火曜日	10時～11時	社会福祉協議会	27-0001	大人		
	ラクラク教室 第1期(4月17日～7月17日)	毎週水曜日	10時～10時45分					
	リラックス水泳教室 第1期(4月17日～7月17日)		18時30分～19時30分					
	チャレンジ水泳教室 第1期(4月18日～7月18日)	毎週木曜日	9時30分～10時30分					
	初心者向け水泳教室 第1期(4月18日～7月18日)		10時30分～11時30分					
	イキイキ水泳教室 第1期(4月19日～7月19日)	毎週金曜日	10時～10時45分					
	児童水泳教室 第1期(4月20日～7月20日)	毎週土曜日	9時30分～10時30分 10時30分～11時30分				子供	
	スイスイ教室 第2期(8月20日～12月10日)	毎週火曜日	10時～11時			社会福祉協議会	27-0001	大人
	ラクラク教室 第2期(8月21日～12月11日)	毎週水曜日	10時～10時45分 18時～19時30分					
	リラックス水泳教室 第2期(8月21日～12月11日)		18時～19時30分					
	チャレンジ水泳教室 第2期(8月22日～12月12日)	毎週木曜日	9時30分～10時30分					
	初心者向け水泳教室 第2期(8月22日～12月12日)		10時30分～11時30分					
	イキイキ水泳教室 第2期(8月25日～12月8日)	毎週金曜日	10時～10時45分					
	児童水泳教室 第2期(8月24日～12月14日)	毎週土曜日	9時30分～10時30分 10時30分～11時30分					
キッズ水泳教室	未定	10時～11時	未定	未定	未定			
アクアピクス教室	未定	10時～11時						
その他	筋力トレーニング教室 水曜クラス (5月～6月) (7月～8月)	毎週水曜日	14時～15時	社会福祉協議会	27-0001	大人		
	筋力トレーニング教室 金曜クラス (5月～6月) (7月～8月)	第1・3・5金曜日	14時～15時					
	第1回 筋力測定会(6月22日)	土曜日	10時～12時					
	第2回 筋力測定会(9月7日)		13時～15時					
	トレーニングマシン指導 1	毎週水曜 第1・3・5金曜日	13時～14時 15時～15時30分					
	トレーニングマシン指導 2	第2・4金曜日	10時～11時					
	リズム体操(5月～6月) (7月～8月)	第2・4金曜日	11時～12時					

文化講座・教室

教室種別	教室名	曜日	時間	主催	問合わせ	対象	
健康	いきいきニューススポーツ体操教室	第3土曜日	10時～12時	県立福祉の里センター	27-0294	大人・子供	
	かすみんの栄養相談	5・7・9月	10時～12時(月1回)	社会福祉協議会	27-0001	大人・子供	
	ともみんの健康相談	4・6・8月	10時～12時(月1回)			大人・子供	
教養	陶芸教室(9月～10月)	9月～10月	13時30分～15時	社会福祉協議会	27-0001	大人	
	市民講座	実践的な多文化共生	8月25日 日曜	10時～12時	中央公民館	26-3166	大人
		震災後の海岸環境について	10月25日 金曜	13時30分～15時30分			
		多様性を認め合い誰もが輝ける環境を目指した取り組み	10月27日 日曜	10時～12時			
		(調整中)	11月18日 月曜	13時30分～15時			
	(調整中)	12月18日 水曜					
	初級英会話講座	6月～8月	未定	中央公民館	26-3166	大人	
	ふるさと・おおふなとお話大賞	6月～1月	未定			大人・子供	
	青少年体験学習事業(中学生向け英語スクール)「English at Rias」	1月10日 金	9時30分～15時30分			市内中学生	
	青少年体験学習事業「ドローンのプログラミング及び操縦の体験」	12月21日 土曜	1)9時～12時 2)13時30分～16時30分		小学生・保護者		
	地域再生支援文化活動事業	越喜来地区「ノルディックウォーキング教室」	6月26日 水曜	9時～11時	中央公民館	26-3166	大人
		越喜来地区「ノルディックウォーキング教室」	10月24日 木曜	9時30分～11時30分			
		越喜来地区「パークゴルフ」	12月15日 日曜	10時～12時			
		猪川地区「フラワーアレンジメント教室」	11月14日 木曜	10時～12時			
		猪川地区「ニュースポーツ」	1月31日 金曜				
		猪川地区「家庭菜園講座」	2月21日 金曜				
		立根地区「マーブルアートでストラップ・リース作り」	8月4日 日曜	10時～12時			
		立根地区「ニュースポーツ・カーリンコン」	11月15日 金曜				
		大船渡地区「交通安全教室」	10月31日 木曜	14時～15時30分			
		大船渡地区「ハーバリウム作り」	11月7日 木曜				
大船渡地区「スポーツ吹き矢」		2月12日 水曜	13時30分～15時30分				
吉浜地区「ヨガでイキイキ生活」		7月31日 水曜	9時30分～11時				
綾里地区「クラフトテープでランチョンマット作り」		10月6日 日曜	10時～12時				
綾里地区「自力整体講座」		11月23日 土曜					
綾里地区「冬の寄せ植え」		12月15日 日曜					
日頃市地区「アルバムづくり」		10月頃	未定				
日頃市地区「みずき団子づくり」		1月10日 金曜	9時～12時				
日頃市地区「花の寄せ植え」	12月21日 土曜	10時～12時					
日頃市地区「将来の相続と介護に向けた家計管理」	2月16日 日曜	13時30分～15時30分					
赤崎地区「寄せ植え講座」	12月22日 日曜	13時30分～15時30分					
赤崎地区「料理教室」	1月26日 日曜						
赤崎地区「救命講習」	2月23日 日曜						

令和元年度生涯学習いきいきカレンダー（教室・講座情報）

	盛地区「音楽療法士による研修会」	11月6日 水曜	9時45分～11時45分			
	盛地区「講話・万葉集から学ぶ令和」	2月5日 水曜	10時～12時			
	蛸ノ浦地区「自力整体講座」	5月25日 土曜	19時～20時			
		6月6日 木曜				
	蛸ノ浦地区「寄せ植え教室」	11月3日 日曜	13時30分～15時			
	蛸ノ浦地区「フラワーアレンジメント教室」	12月26日 木曜	13時30分～15時30分			
	蛸ノ浦地区「小正月行事教室」	1月13日 月曜	10時～13時			
	末崎地区「ポッチャ大会」	2月21日 金曜				
	末崎地区「ひなまつり おひなさまを鑑賞しながら人形劇、呈茶を楽しむ」	2月23日 日曜	9時～12時			
	末崎地区「ふれあいラージボール卓球大会」	2月25日 火曜				
防災	救急講習会 防火座談会 救急の日・消防フェア ぼうさいカフェ	要請により開催 9月頃 5・7・9月	開催時決定 未定 10時～12時	大船渡消防署 社会福祉協議会	27-2119 27-0001	大人・子供 大人・子供
	子育て	家庭教育学級	第一中学校区「救命救急講習会・AED講習会・心肺蘇生」等	7月1日 月曜	18時30分～20時	中央公民館(会場:立根小学校)
大船渡地区「心と脳の育て方・守り方～みえないけれど大事なものについての話～」			10月10日 木曜	18時30分～20時	中央公民館(会場:大船渡北小学校)	保護者・教員
日頃市地区「防災グッズ作成」			9月2日 月曜	14時30分～15時30分	中央公民館(会場:日頃市小学校)	保護者・児童生徒・地域住民
越喜来小・中学校「保護者のためのキャリア教育」			9月25日 水曜	18時30分～20時	中央公民館(会場:越喜来小学校)	保護者・教員
盛小学校 講話「おはなしころりんの活動について」			11月14日 木曜	14時30分～16時	中央公民館(会場:盛小学校)	保護者
末崎小・中学校 講話「保護者のためのおカネ教室」			10月9日 水曜	18時30分～20時	中央公民館(会場:末崎中学校)	保護者
末崎保育園「おなかげんききょうしつ」			12月21日 土曜	10時～10時45分	中央公民館(会場:末崎保育園)	保護者・園児
赤崎保育園「おなかげんききょうしつ」			10月25日 金曜	10時～10時50分	中央公民館(会場:赤崎保育園)	保護者・園児
綾里小・中学校「“弁当の日”と子育て～学校と家庭と地域の連携～」			11月25日 月曜	18時30分～20時	中央公民館(会場:綾里小学校)	保護者・教職員
大船渡保育園「親子防災教室～こんなときどうする?～」			10月23日 水曜	10時～11時30分	中央公民館(会場:大船渡保育園)	保護者・園児
日頃市保育園「絵本の読み聞かせ」			10月12日 土曜	10時30分～11時	中央公民館(会場:日頃市保育園)	保護者・園児
猪川小・第一中学校区「保護者のためのキャリア教育」			11月28日 水曜	15時～16時30分	中央公民館(会場:猪川小学校)	保護者・教員
吉浜小・中学校「情報メディア講座・情報メディアとの上手な付き合い方」			11月16日 土曜	10時30分～11時30分	中央公民館(会場:吉浜小学校)	保護者・教員
乳幼児学級	開級式・オリエンテーション	6月28日 金曜		中央公民館	26-3166	大人・子供
	からだに優しい手づくりおやつ	7月19日 金曜				
	ママと子どもの防災教室	8月23日 金曜	10時～11時30分			
	疲れた身体をセルフケア～自力整体～	9月6日 金曜				
	上手に誉めて、上手に子育て	9月20日 金曜				
	三陸 de プチ遠足	10月18日 金曜	10時～12時30分			
	ハーバリウム作り	11月1日 金曜	10時～11時30分			
腸内環境とお肌の話・閉級式	11月29日 金曜					
子育て講習会	4・6・8月	10時～12時(月1回)				
成長記録カード作り	第1木曜(通年)	10時～16時	社会福祉協議会	27-0001	大人・子供	
わいわいトーク	第3木曜(通年)	12時～13時				
おでかけひろば 会場:おおふなぼーと和室	毎週火曜(通年)	10時～15時				
おでかけひろば「ゆるり」 会場:おおふなぼーと和室	月1回(通年)	未定				
気仙高齢者大学大学院	講義1(入学式)	5月16日 木曜	10時～12時	県立福祉の里センター	27-0294	その他
	講義2	6月27日 木曜				
	講義3	7月24日 木曜				
	講義4	8月22日 木曜				
	講義5	9月19日 木曜				
	課外学習	10月頃				
	講義6	11月頃				
	講義7	12月頃				
	講義8	1月頃				
	講義9	2月頃				
修了式・学位記授与式	3月頃					

生きがいセミナー	入学式・懇親会	5月27日 月曜	10時～13時	中央公民館一盛 (佐倉里大学)
	市老連共催事業 ニュースポーツ・バグゴ/スカットボール	6月25日 火曜	10時～11時30分	
	野外研修	7月16日 火曜	9時30分～15時30分	
	特殊詐欺や税金の話	9月13日 金曜	10時～11時30分	
	料理教室	10月7日 月曜	10時～13時	
	修了式・懇親会	11月22日 金曜	10時～13時	
	コーラス	第1・3水曜	13時30分～15時30分	
	踊り	第1・3木曜		
	ニュースポーツ	未定	未定	
	生きがいセミナー	1:入学式 2:所長講話「交通安全と特殊詐欺」	5月23日 木曜	
ニュースポーツ「カーリンコン」		6月19日 水曜	10時～11時30分	
腸内環境を整えて健康に		7月25日 木曜	10時～11時30分	
野外研修		9月30日 月曜	9時～15時	
コーラス		10月10日 木曜	10時～11時30分	
コーラス		10月17日 木曜	10時～11時30分	
修了式、学習披露会		11月15日 金曜	10時30分～14時30分	
書道		5月28日 火曜	9時～11時	
踊り		6月6日 木曜	13時～15時	
民謡		6月11日 火曜	13時～15時	
生きがいセミナー	1:入学式 2:ゴミ処理について	5月14日 火曜	1)10時～10時30分 2)10時40分～12時	中央公民館一猪川 (今出大学)
	1:詐欺に遭わないために 2:避難訓練 注1	6月11日 火曜	1)10時～11時45分 2)11時50分～12時	
	口腔ケアと歯の話 注1	7月9日 火曜	10時～11時30分	
	野外研修	9月10日 火曜	9時～16時	
	ニュースポーツ	10月15日 火曜	10時～12時	
	修了式・懇親会、学習発表会	11月12日 火曜	11時～14時	
	踊り	5月17日 金曜	10時～12時	
	コーラス	5月21日 火曜	10時～12時	
	踊り	6月14日 金曜	10時～12時	
	コーラス	6月18日 火曜	13時～15時	
生きがいセミナー	入学式・懇親会	5月13日 月曜	11時～14時	中央公民館一立根 (立根はつらつ大学)
	ゴミ処理について	6月7日 金曜	10時～11時30分	
	野外研修	7月26日 金曜	9時30分～15時30分	
	ヤクルト健康応援講座	8月21日 水曜	9時30分～11時30分	
	ニュースポーツ	9月13日 金曜	10時～11時30分	
	特殊詐欺被害防止について	10月25日 金曜	10時～11時30分	
	修了式・学習発表会	11月11日 月曜	11時～14時	
	甚句	第1・3火曜	10時～12時	
	日本舞踊	第2・4水曜	9時30分～11時30分	
	詩吟	第1・3木曜日	10時～12時	
生きがいセミナー	入学式・気仙芸能の話・懇親会	5月28日 火曜	10時～14時	中央公民館一赤崎 (更生大学)
	市老連共催事業 1)ニュースポーツ 2)クラブ学習	6月28日 金曜	1)10時～11時30分 2)13時～15時	
	1)音楽を利用した健康法 2)クラブ活動	7月26日 金曜	1)10時～11時30分 2)13時～15時	
	1)遠野語り部 2)クラブ学習	8月28日 水曜	9時～15時	
	野外研修 (大船渡魚市場、おおふなぼーと見学)	9月13日 金曜	9時～15時	
生きがいセミナー	修了式・懇親会兼クラブ学習発表会	10月25日 金曜	10時～14時	中央公民館一蛸ノ浦 (福寿大学)
	入学式・ヤクルト健康応援講座・懇親会	5月21日 火曜	10時～13時	
	万葉集から学ぶ新元号「令和」	6月25日 火曜	13時～14時	
	コーラス	7月25日 木曜	13時～14時30分	
	ニュースポーツ	8月29日 木曜	13時～14時30分	
	野外研修	9月24日 火曜	9時～16時30分	
生きがいセミナー	修了式・懇親会	10月28日 月曜	10時30分～11時 11時10分～12時30分	中央公民館一綾里 (あやさと大学)
	入学式・講話「ごみ処理について」	6月7日 金曜	13時30分～15時30分	
	特殊詐欺対策について・消費税増について	7月29日 月曜	13時30分～15時30分	
	腸内環境を整えて健康に暮らす	8月26日 月曜	13時30分～15時30分	
	市老連共催事業 ニュースポーツ・卓球バレー	9月11日 水曜	9時～15時30分 (調整中)	
生きがいセミナー	野外研修	10月10日 木曜	9時～15時30分 (調整中)	中央公民館一越喜来 (おきらい大学)
	講話・修了式	11月7日 木曜	13時30分～15時30分	
	1)入学式 2)ラフターヨガ	6月17日 月曜	1)13時30分～14時 2)14時10分～15時	
	ニュースポーツ	7月23日 火曜	13時30分～15時30分	
	お薬の話	8月22日 木曜	13時30分～15時30分	
	三陸の海の再生	9月26日 木曜	9時～16時	
生きがいセミナー	野外研修(内容調整中)	10月30日 火曜	9時～16時	中央公民館一越喜来 (おきらい大学)
	1)修了式 2)懇親会	11月19日 火曜	1)11時～11時30分 2)11時40分～14時00分	

高齢者

26-3166

その他

令和元年度生涯学習いきいきカレンダー（教室・講座情報）

生きがいセミナー	入学式・ ヤクルト健康応援講座	6月18日 火曜	13時30分 ～15時	中央公民館－吉浜 (よしはま大学)	
	元気で長生き健康講座	7月17日 水曜	13時30分～ 15時		
	コーラス教室	8月27日 火曜	13時30分～ 15時30分		
	ニュースポーツ	9月17日 火曜	13時30分～ 15時30分		
	野外研修(陸前高田市津波伝承館・玉ノ湯)	10月16日 水曜	9時～15時40分		
	修了式・懇親会	11月18日 月曜	13時30分～ 15時50分		
生きがいセミナー	入学式・ 交通安全と防犯講話・ クラブ学習	5月31日 金曜	10時～15時	中央公民館－日頃市 (寿五葉大学)	
	1)認知症の理解について 2)クラブ学習	6月20日 木曜	1)10時～12時 2)13時～15時		
	2019全国ちんどん祭り	7月14日 日曜	9時～15時		
	1)日頃市の学校 2)地域による学校再活用 3)クラブ学習	8月21日 水曜	1)10時～10時45分 2)10時45分～ 11時45分 3)13時～15時		
	1)スポーツ吹き矢 2)クラブ学習	9月13日 金曜	1)10時～12時 2)13時～15時		
	修了式・交流会	10月24日 木曜	10時～14時30分		
生きがいセミナー	入学式・懇親会	6月21日 金曜	10時～13時	中央公民館－末崎 (長寿大学)	
	講話「気仙の民俗芸能」	7月24日 水曜	13時30分～15時		
	ニュースポーツ	9月6日 金曜			
	野外研修 綾里川ダム見学、夏虫のお湯っこ	10月11日 金曜	10時～14時		
	講話	11月5日 火曜	13時30分～15時		
	修了式・懇親会	12月6日 金曜	11時～14時		
	踊り	6月28日 金曜	13時30分～ 15時30分		
	踊り	7月23日 火曜			
	踊り	8月27日 火曜			
	踊り	10月8日 火曜			
	詩吟	7月24日 水曜	15時～16時		
	詩吟	9月6日 金曜			
詩吟	11月5日 火曜				
生きがいセミナー(その他)	4月～12月	未定	中央公民館	26-3166	その他

・実際の時間等は、直接主催者にご確認願います。

注1 2回目と3回目の学習内容が交換になる場合があります。