

大人を対象とした公民館講座



No.	講座名	期 日	時 間	対 象	費 用	受 付	詳細・問い合わせ	備 考
1	IT講習会～暮らしを整えるWord&Excel講座～	令和8年8月3日(月曜日)・4日(火曜日)・6日(木曜日)・7日(金曜日)全4回	午前9時～正午	市内在住・在勤の人	800円	令和8年7月17日(金曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	持物: WordとExcelが入っているパソコン、筆記用具
2	みやさい総踊り講習会	令和8年8月5日(水曜日)・17日(月曜日)全2回	午後3時00分～午後4時30分	どなたでも(市外在住・帰省中の人也可)	無料	当日宮郷公民館へ	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	総踊りの演目「伊勢崎ばやし」
3	三英傑(織田信長・豊臣秀吉・徳川家康)ゆかりのお城について	令和8年8月17日・18日・24日・25日・31日・9月1日(月・火曜日)全6回	午後2時00分～午後4時00分	市内在住または在勤・在学の人	500円	令和8年7月27日(月曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	北公民館 電話番号 0270-25-4547	筆記用具
4	Word 講座	令和8年8月20日、27日、9月3日、10日の木曜日(全4回)	午前9時～11時30分	市内在住・在勤の人	200円	令和8年8月10日(月曜日)午前9時から専用フォーム	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4560	持物: ノートパソコン(お持ちの方)
5	オリジナルのジンジャーエールを作ろう	令和8年8月24日(月曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	900円	令和8年8月10日(月曜日)午後1時から専用フォームまたは電話	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4560	
6	マインドフルネス瞑想教室	令和8年8月24日、31日、9月14日の月曜日(全3回)	午後1時30～午後3時30分	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年8月7日(金曜日)午前9時から電話または専用フォーム	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持物: 上着、ひざかけなど
7	腸活セルフエクササイズ講座	令和8年8月26日(水曜日)・9月3日、10日の(木曜日)全3回	午前10時～正午	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年8月14日(金曜日)午前9時から電話または専用フォーム	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	
8	エコクラフトバック作り教室	令和8年8月31日、9月7日、14日の月曜日(全3回)	午前9時～12時	市内在住の人	1,400円	令和8年8月10日(月曜日)午前9時から電話または専用フォーム	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持物: ものさし、洋裁用メジャー、ハサミ、小さい洗たくばさみ(10個位)、えんぴつ
9	クラフトバンドのかご作り教室	令和8年8月31日、9月7日、14日(月曜日)全3回	午後1時30分～午後4時30分	市内に在住または在勤・在学の人	1,000円	令和8年8月17日(月曜日)午前9時から電話または専用フォーム	豊受公民館 電話番号 0270—32—0350	洗濯ばさみ(約20個)、洋裁用メジャー、はさみ、チャコペンシル、手拭きタオル、水分補給用の飲み物
10	初心者向けヨガ教室	令和8年9月2日・9日・16日(水曜日)全3回	午後1時30分～午後3時30分	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年8月10日(月曜日)午前9時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	講師は大塚千穂さん
11	カラダメンテナンスヨガ教室	令和8年9月3日・10日・17日・24日(木曜日)全4回	午後1時30分～午後3時30分	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年8月17日(月曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	境島村公民館 電話番号 0270-74-9345	水分補給用の飲み物、ヨガマット又はバスタオル、上靴(運動しやすい服装)
12	うたごえ&ラテンとムード歌謡	9月4日(金曜日)	午後2時～午後3時30分	市内在住の人	無料	令和8年8月20日(木曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	飲み物
13	リフレッシュヨガ	9月4日・11日・18日(金曜日)全3回	午後1時30分～午後3時30分	市内在住の人	無料	令和8年8月21日(金曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	ヨガマット、タオル、飲み物
14	つまみ細工教室	令和8年9月7日・14日(月曜日)全2回	午後1時30分～午後3時30分	市内在住または在勤・在学の人	1,500円	令和8年8月10日(月曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	境島村公民館 電話番号 0270-74-9345	持物: 先のとがったピンセット、よく切れるハサミ、お手拭き用のタオル、水分補給用の飲み物
15	ラインストーンのコースターづくり	令和8年9月8日(火曜日)	午後1時30分～午後4時30分	市内在住・在勤の人	600円	令和8年8月25日(火曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	持物: 筆記用具
16	IT講習 スマホ写真の整理と編集	令和8年9月10日(木)、11日(金)、17日(木)、18日(金)(全4回)	午前9時～正午	市内在住・在勤の人	800円	令和8年8月20日(木曜日)午前9時から電話	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	スマホ(iphone・Android(充電済のもの))パソコン、筆記用具
17	おもてなし料理教室	令和8年9月11日(金曜日)	午前10時～午後1時	市内在住の人	1,200円	令和8年8月21日(金曜日)午前9時から直接または電話	あずま公民館 電話番号 0270-62-0115	持物: エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具