

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	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
2	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
3	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	
4	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
5	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)
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	貯筋運動	令和8年9月15日、29日、10月13日(火曜日)全3回	午後2時00分～午後3時30分	市内に在住または在勤・在学の方	無料	令和8年9月7日(月曜日)午前9時から電話または専用フォームで受付	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	持物:ヨガマット又はバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
12	超初心者俳句教室	令和8年9月18日、25日、10月2日(金曜日)(全3回)	午前10時～正午	市内に在住または在勤・在学の方	無料	令和8年9月4日(金曜日)午前9時から電話または専用フォームで受付	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	持物:筆記用具、水分補給用の飲み物
13	アイディアキッチン～秋の献立～	令和8年9月29日(火曜日)	午前10時～午後1時	市内在住・在勤の人	1,500円	令和8年9月9日(水曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	持物:エプロン、三角巾
14	カレーパンとあんドーナツを作ろう	令和8年9月29日(火曜日)	午前10時～午後1時	市内に在住または在勤・在学の方	1,200円	令和8年9月8日(火曜日)午前9時から電話または専用フォームで受付	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	持物:エプロン、三角巾、筆記用具、マスク、パン持ち帰り用の袋か箱、手拭きタオル、台ふき用ふきん2枚
15	秋のアレンジメント教室	令和8年9月29日(火曜日)	午後2時～午後4時	市内在住または在勤・在学の人	1,200円	令和8年9月7日(月曜日)午前9時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	講師は新島みち子さん
16	スワッグ(植物の壁飾り)作り教室	令和8年9月30日(水曜日)	午後1時30分～午後3時	市内在住または在勤・在学の人	1000円	令和8年9月16日(水曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	
17	ムーブストレッチ教室	令和8年9月30日、10月7日・14日・21日(水曜日)全4回	午後2時00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9月7日(月曜日)午前9時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	講師は松村智恵美さん
18	クラフトバンドでバック作り	令和8年10月1日、8日、15日の木曜日(全3回)	午前9時～正午	市内在住の人	1,400円	令和8年9月10日(木曜日)午前9時から電話または専用フォーム	あずま公民館 電話番号 0270-62-0115	持物:鉛筆、ハサミ、ものさし、洋裁用メジャー、洗たくハサミ(10個)、速乾ボンドまたはセメダイン
19	IT講習～WordとExcel お知らせ文の作成2～	令和8年10月5日、7日、14日、21日、26日、28日(月・水 全6回)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人(マウス操作・文字入力のできる人)	1,200円	令和8年9月14日(月曜日)午前9時から電話または専用フォーム	あずま公民館 電話番号 0270-62-0115	持物:筆記用具、USBメモリー、ノートパソコン

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
20	普段の生活から健康になろう ～快眠ストレッチ教室	令和8年10月7日・14日(水曜日)全 2回	午前10時～正午	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年9月17日(木曜日)午前9 時から専用フォームまたは電話	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	
21	腸活エクササイズ	令和8年10月8日(木曜日)	午後7時～午後9時	市内に在住または在勤・在学の方	無料	令和8年9月18日(金曜日)午前9 時から電話または専用フォームで 受付	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	持物:ヨガマット又はバスタオル、水分補 給用の飲み物、筆記用具
22	クラシックギター教室	令和8年10月8日、15日、22日、29 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9月24日(木曜日)午前 9時から電話	境島村公民館 電話番号 0270-74-9345	持物:ギター(お持ちでない人は要相 談)、持っている人は譜面台、水分補 給の飲み物
23	多肉植物の寄せ植え教室	10月15日(木曜日)	午後1時30分～午後3時30分	市内在住の人	2,800円	令和8年9月17日(木曜日)午前 9時から参加費を添えて直接赤 堀公民館へ	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	薄手のビニール袋、作品の持ち帰り 用の袋
24	骨盤ヨガ教室	令和8年10月15日、29日(木曜日) 全2回	午前10時～正午	市内在住・在勤の女性	無料	令和8年10月1日(木曜日)午前 9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	持物:ヨガマット、タオル、飲物
25	すこやかヨガ	10月19日・26日・(月曜日)全2回	午前10時～午前11時30分	市内在住の人	無料	令和8年9月24日(木曜日)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、必要な 方はスリッパか室内履き(廊下での 移動のみ使用)※運動のできる服装
26	中華まんじゅう作り教室	10月9日(金)	午後1時30分～3時30分	市内在住の人	1,200円	令和8年9月10日(木)午前9時 から電話又は申込フォーム	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持物: エプロン・三角巾・手拭き用のタ オル・筆記用具・マスク
27	ジュエリークロスシェ講座	令和8年10月19日・26日、11月2 日(月曜日 全3回)	午後1時30分～3時30分	市内在住・在勤の人	2,300円	令和8年9月15日(火)午前9時 から電話または申込フォームで	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持ち物: レース針6号(1本)、必要に 応じて老眼鏡や拡大鏡