

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	はじめてのピラティス教室	令和8年4月24日・5月8日(金曜日)全2回	午後1時30分～午後3時	市内在住・在勤の人	無料	令和8年4月10日(金曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	名和公民館 電話番号 0270-32-0034	持物:ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、水分補給の飲み物
2	シニアのやさしいバレエ体操	令和8年5月13日・20日(水曜日)全2回	午前10時～11時30分	市内在住の人	無料	令和8年4月22日(水曜日)午前9時から専用フォーム又は電話	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	
3	市民講座「徳江製糸場の話」	令和8年5月16日(土曜日)	午後2時～4時	どなたでも参加	無料	直接会場へおいで下さい	境島村公民館 電話番号 0270-74-9345	
4	歩いて暮らせる人づくり ～いつまでも自らの脚で立ち歩き続けるために～	令和8年5月19日・26日・6月2日・9日(火曜日)全4回	午後2時～午後4時	市内に在住・在勤・在学の人	無料	令和8年5月8日(金曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	茂呂公民館 電話番号 0270-25-2671	持物:飲み物・動きやすい服装・靴 初回は公民館で座学・2回目以降は伊勢崎市みらい公園集合
5	快眠講座	令和8年5月21日(木曜日)	午前10時～正午	市内に在住・在勤・在学の人	無料	令和8年5月12日(火曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	茂呂公民館 電話番号 0270-25-2671	持物:ヨガマット・タオル・飲み物
6	玄関が華やかになる春の寄せ植え	令和8年5月26日(火曜日)	午前10時～11時30分	市内在住・在勤・在学の人	2,500円	令和8年5月12日(火曜日)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	
7	緑を楽しむアレンジメント教室	令和8年5月26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5月7日(木曜日)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
14	ストレッチ体操教室	令和8年5月27日、6月3日、10日(水曜日)全3回	午前10時～11時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和8年5月14日(木曜日)午前9時から電話または専用フォーム	名和公民館 電話番号 0270-32-0034	持物:ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、水分補給の飲み物
9	大人のメイク教室	令和8年5月28日(木曜日)	午前10時～正午	市内在住の女性	無料	令和8年5月14日(木曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	持物:置き鏡・メイク道具
10	裁縫教室	令和8年5月28日(木曜日)	午後1時30分～4時30分	市内在住・在勤・在学の人	500円	令和8年5月8日(金曜日)午前9時から電話または専用フォームで	境島村公民館 電話番号 0270-74-9345	
11	トルコランプをつくってみよう	令和8年5月29日(金曜日)	午前9時～正午	市内在住の人	2,300円	令和8年5月8日(金曜日)午前9時から電話	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4560	
12	パン作り教室	令和8年5月29日(金曜日)	午前10時～午後1時	市内在住または在勤・在学の人	1,000円	令和8年5月7日(木曜日)午前9時から電話	境東公民館 電話番号0270-74-0453	講師は須田礼子さん
22	IT講座～ WordとExcel お知らせ文の作成1～	令和8年6月1日・3日・8日・10日・15日・17日(月・水曜日、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5月11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
14	初めてのヨガ教室	令和8年6月1日・8日・15日(月曜日)全3回	午後1時30分～3時30分	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年5月11日(月曜日)午前9時から電話または専用フォーム	境島村公民館 電話番号 0270-74-9345	ヨガマットかバスタオル、水分補給の飲み物
15	ハンドマッサージ&アロマクリーム作り	令和8年6月3日(水曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤・在学の人	900円	令和8年5月13日(水曜日)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	
16	骨盤調整ヨガ教室	令和8年6月4日、18日(木曜日)全2回	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年5月20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:ヨガマット、タオル、水分補給の飲み物
17	理学療法士とヨガ講師が教える 毎日快腸!腸活・セルフエクササイズ	令和8年6月4日(木)・12日(金)・25日(木)全3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5月20日(水曜日)午前9時から電話	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	
18	経絡ヨガ～季節の不調改善～	令和8年6月4日・18日・25日(木曜日)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5月21日(木曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	持物:ヨガマット・タオル・飲み物
19	おいしい日本茶の淹れ方教室	令和8年6月5日(金曜日)	午後1時30分～3時30分	市内在住または在勤の人	無料	令和8年5月22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	

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	フットマッサージ&アロマオイル作り	令和8年6月10日(水曜日)	午前10時~正午	市内在住・在勤・在学の人	900円+100円 (マッサージ棒代)	令和8年5月13日(水曜日)午後1時30分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	
23	笑いヨガ健康体操(笑いヨガ)教室	令和8年6月12日(金曜日)	午前10時~正午	市内在住の人	無料	令和8年5月21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:ヨガマットまたはバスタオル、筆記用具、飲み物、動きやすい服装
24	おもてなし料理教室	令和8年6月18日(木曜日)	午前10時~午後1時	市内在住の人	1,200円	令和8年5月28日(木曜日)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
23	コスモサークルでガーランド作り	令和8年6月19日(金曜日)	午後1時30分~午後3時30分	市内在住の人	1,000円	令和8年5月29日(金曜日)午前9時から直接	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	持物:飲み物・眼鏡(必要な方)
24	ビーズクロッシェのピンクッション教室	令和8年6月22日・29日(月曜日)全2回	午後1時30分~3時30分	市内在住・在勤・在学の人	800円	令和8年5月25日(月曜日)午前9時から電話または専用フォーム	境島村公民館 電話番号 0270-74-9345	眼鏡、はさみ、水分補給の飲み物