

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	ADL体操教室	令和8年1月16日(金)・23日(金) 全2回	午後1時30分～3時	市内在住の人	無料	令和8年1月7日(水曜日)午前9時 から専用フォームまたは電話	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	
2	和布のあずま袋づくり	令和8年1月19日(月曜日)	午前9時30分～11時30分	市内在住・在勤・在学の人	600円	令和8年1月8日(木曜日)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:裁縫道具
3	寄せ植えを楽しもう	令和8年1月19日(月曜日)	午後1時30分～3時30分	市内在住・在勤・在学の人	2,500円	令和8年1月9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:スコップ
4	ムーブストレッチ教室	令和8年1月19日・26日・2月2日・9 日(月曜日)全4回	午後2時～3時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和7年12月23日(火曜日)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	
5	リフレクソロジー教室	令和8年1月22日(木曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年1月8日(木)午前9時か ら電話で	境采女公民館 電話番号 0270-76-0013	
6	デコパージュに挑戦！	令和8年1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	1,000円	令和8年1月13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:竹串・ピンセット
7	羊毛フェルトでつくる節分の鬼 ちゃん	令和8年1月23日(金曜日)	午前9時30分～午後12時30 分	市内在住・在勤の人	1,600	令和8年1月9日(金)午前9時か ら電話で	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4560	
8	文学の森講座 豊臣兄弟！	令和8年1月23日(金)、30日(金) 全2回	午前10時～正午	市内在住の人	無料	令和8年1月9日(金)午前9時 から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
9	まゆクラフト教室	令和8年1月23日(木)・30日(木) 全2回	午後1時30分～40時30分	市内在住・在勤・在学の人	1,300円	令和7年12月8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	目打ち、先の細いハサミ、カッター、 水分補給の飲み物
10	やさしいヨガ教室	令和8年1月26日・2月2日・9日・ 16日の月曜日 全4回	午前10時～11時30分	市内在住の女性	無料	令和8年1月6日(火曜日) 午前9時から電話	あずま公民館 電話番号 0270-62-0115	持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、 長めのタオル(肩のストレッチ用)、飲 み物、動きやすい服装
11	アイディアキッチン～冬のあつ たか料理～	令和8年1月27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1月13日(火曜日)午前 9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、 筆記用具
12	つまみ細工教室	令和8年1月27日(火曜日)	午後1時30分～午後4時00分	市内在住または在勤・在学の方	800円	令和8年1月8日(木曜日)午前9 時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	つまみ細工でうさぎのひな飾りを作 ります。講師は岩瀬節子さん
13	ジュエリークロッシェ講座	令和8年1月29日(木)・2月5日 (木) 全2回	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	1,900円	令和8年1月15日(木曜日)午前9 時から専用フォームまたは電話	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	
14	ちりめん子手毬作り教室	令和8年1月29日(木曜日)	午後1時30分～3時30分	市内在住・在勤の人	800円	令和8年1月15日(木曜日)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	
15	血管を元気に！輝く明日へ！	令和8年1月29日(木曜日)	午後1時30分～3時	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年1月8日(木曜日)午前9時 から専用フォームまたは電話	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	
16	四つ畳み編みパック作り教室	令和8年2月2日(月)・9日(月)・16 日(月) 全3回	午後1時30分～4時30分	市内在住の人	1,500円	令和8年1月19日(月曜日)午前9 時から専用フォームまたは電話	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	
17	IT講習～Excelで収支明細書か ら会計報告書を作ろう～	令和8年2月2日(月)・4日(水)・ 9日(月)・16日(月)・18日(水)・ 25日(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1月13日(火曜日) 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	持ち物:筆記用具・USBメモリ・ノート パソコン(WindowsVista以降で Office2007以降を搭載のもの)
18	足つぼマッサージとアロマオイ ル作り	令和8年2月3日(火曜日)	午後1時30分～午後3時30分	市内在住・在勤の人	800円	令和8年1月8日(木曜日)午前9時 から電話または専用フォーム	北公民館 電話番号 0270-25-4547	
19	初めてのバランスボールで 楽しくフィットネス《夜の豊公 フィットネス》	令和8年2月3日(火曜日)または10 日(火曜日)	午後7時～8時	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年1月20日(火曜日)午後0 時30分から専用フォームまたは電 話	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	

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	まねき猫作り	令和8年2月4日(水曜日)	午前10時～午後1時	市内在住の人	600円	令和8年1月21日(水)午前9時から直接	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
21	カラダ メンテナンス教室	令和8年2月5日・12日・19日(木曜日)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1月19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	
22	ムーブストレッチ教室	令和8年2月6日・13日・20日・27日(金曜日)全4回	午後3時30分～4時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和8年1月23日(金)午前9時から電話で	境采女公民館 電話番号 0270-76-0013	
23	郷土歴史講座	令和8年2月14日・21日の土曜日全2回	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年1月19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	国定忠治にまつわる講座の第3弾です。講師は監物武直規さんです。 持ち物:筆記用具
24	お雛様作り教室	令和8年2月17日(火曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	500円	令和8年1月27日(火曜日)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	