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	生成AIを活用しよう	令和8年10月29日、30日、11月5日、6日、12日、13日(木・金曜日)全6回	午後1時30分～3時30分	市内在住または在勤・在学の人	1,980円	令和8年10月15日(木曜日)午前9時から専用フォームまたは電話で	茂呂公民館 電話番号　0270-25-2671	持物：Windows11または10搭載のノートPC、マウス、スマートフォン
2	秋の寄せ植え	令和8年11月2日（月曜日）	午後2時～午後3時30分	市内在住または在勤・在学の人	2,500円	令和8年10月13日(火曜日)午前9時から専用フォームまたは電話で	豊受公民館 電話番号　0270-32-0350	移殖ゴテ、水分補給用の飲み物
3	季節を楽しむ寄せ植え教室	11月5日（木曜日）	午後1時30分～午後3時30分	市内在住の人	2,900円	令和8年10月15日（木曜日）午前9時から材料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	薄手のビニール手袋、作品の持ち帰り用の袋、残土入れる袋、汚れてもいいタオル
4	おいしいコーヒーの淹れ方教室	11月6日（金曜日）	午後1時30分～3時30分	市内在住・在勤の人	800円	令和8年10月20日（火曜日）午前9時から申込フォームまたは電話で	名和公民館 電話番号　0270-32-0034	持物：参加料800円・手拭き用タオル
5	「整理収納入門講座①」 誰にでもできる片付けの基本	11月10日（火）	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年10月22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：筆記用具
6	バランスボールで楽しくフィットネス	令和8年11月11日、18日、25日（水曜日）全3回	11月11日と25日は午後2時～3時　11月18日は午前10時～11時	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年10月19日(月曜日)午後1時30分から専用フォームまたは電話で	豊受公民館 電話番号　0270-32-0350	ヨガマット(またはバスタオル)、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
7	ムーブストレッチ教室	11月11日・18日・25日（水曜日）全3回	午後2時～午後3時30分	市内在住の人	無料	令和8年10月14日（水曜日）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（なければブランケット）、タオル、飲み物、運動靴、（あれば）硬式用テニスボール2個
8	ピラティス基礎講座	令和8年11月13日、20日、27日（金曜日）全3回	午前10時～11時30分	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年11月6日(金曜日)午前9時から電話または専用フォームで受付	北公民館 電話番号　0270-25-4547	持物：ヨガマットもしくはバスタオル、飲み者（水分補給用）
9	ひめトレ＆ボクシングエクササイズ	令和8年11月13日（金曜日）	午後7時30分～午後8時30分	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年10月21日(水曜日)午後12時30分から専用フォームまたは電話で	豊受公民館 電話番号　0270-32-0350	汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
10	ウォーキングで宮郷七福神めぐり開催記念 市民講座　パネルディスカッションⅡ ～地域の歴史と生涯学習～	11月16日（月曜日）	午前10時～11時30分	市内在住・在勤の人・在学の人	無料	11月4日（水曜日）から電話または専用フォームで	宮郷公民館 電話番号　0270-25-2356	
11	台湾料理教室	11月16日（月曜日）	午前10時～正午	市内在住の人	800円	令和8年10月19日（月曜日）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	持物：エプロン・三角巾・マスク・ふきん2枚
12	「整理収納入門講座②」 すっきり書類整理術	11月17日（火曜日）	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年10月29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：筆記用具
13	九猿のつるし飾り作り	令和8年11月17日、24日、12月1日（火曜日)全3回	午前9時30分～11時30分	市内在住または在勤・在学の人	1,500円	令和8年11月6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：さいほう道具、ものさし、筆記用具、水分補給用の飲み物
14	心と体を整えるリラックスヨガ教室	令和8年11月18日・25日・12月2日（水曜日)全3回	午後1時30分～3時30分	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年11月6日（金曜日）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	持物：ヨガマット又はバスタオル、飲物
15	UVレジンのブローチ作り	令和8年11月20日（金曜日）	午前10時～正午	市内在住または在勤・在学の人	800円	令和8年11月6日（金曜日）午後1時30分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：手元がよく見える眼鏡、水分補給用の飲み物
16	ココカラ元気教室	令和8年11月20日（金曜日）	午前10時～11時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和8年11月6日（金曜日）午前9時から電話	境采女公民館 電話番号　0270-76-0013	持物：上履き、飲み物、タオル
17	歴史講座～NHK大河ドラマを楽しむために～	令和8年11月20日・27日(金曜日)全2回	午前10時～午前11時30分	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年11月9日（月曜日）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	持物：筆記用具
18	「整理収納入門講座③」 福を招く！大掃除前の整理	11月24日（火曜日）	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年11月5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：筆記用具
19	はじめての韓国語教室	11月24日～2月9日の火曜日（全10回）12月29日・1月5日は除く	午前10時～正午	市内在住・在勤・在学の人	1,210円（初回時集金）	令和8年11月10日（火曜日）午前9時から電話または赤堀公民館窓口へ	赤堀公民館 電話番号　0270-62-1153	筆記用具

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	トルコランプをつくります	令和8年11月25日(水曜日)	午前9時～正午	市内在住・在勤の人	2,500円	令和8年11月11日(水曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号　0270-26-8333	
21	フットマッサージ＆アロマクリーム作り	令和8年11月26日(木曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	1,000円	令和8年11月10日(火)午前9時から電話または申込フォームで受付	三郷公民館 電話番号　0270-23-1952	持物：フェイスタオル・バスタオル・水分補給用の飲み物
22	Xmasとお正月のツーウェイリース作り	令和8年11月26日(木曜日)	午前9時～午前11時30分	市内在住の人	1,000円	令和8年11月12日(木曜日)午前9時から電話または専用フォームで受付	あずま公民館 電話番号　0270-62-0115	持物：ハサミ、持ち帰り用袋(リースの直径30cm)
23	介護予防の筋トレ教室	令和8年11月26日、12月3日、10日(木曜日)全3回	午後2時～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11月9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：フェイスタオル2枚、輪ゴム4本(ダンベル用)、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
24	おいしい珈琲の淹れ方講座	令和8年11月27日(金)	午後1時半～午後3時半	市内在住または在勤・在学の人	800円	令和8年11月10日(火)午前9時から電話または専用フォームで受付	境剛志公民館 電話番号　0270-74-0168	持物：筆記用具・お手拭きタオル
25	まゆクラフト教室	令和8年11月27日、12月11日(金曜日)全2回	午後1時30分～午後4時30分	市内在住または在勤・在学の人	1,500円	令和8年10月26日(月曜日)午前9時からロゴフォームまたは電話	境島村公民館 電話番号　0270-74-9345	持物：目打ち、先の細いハサミ、カッター、水分補給の飲み物
26	ウォーキングで宮郷七福神めぐり	11月29日(日曜日)	午前9時15分～11時45分	市内在住・在勤・在学の人で約4．5km無理なく歩ける方 ※小学3年生以下のお子さんは保護者の同伴が必要です	無料	11月4日(水曜日)から電話または専用フォームで	宮郷公民館 電話番号　0270-25-2356	集合場所は菅原神社
27	インテリアフラワー作り	令和8年11月30日(月曜日)	午前10時～正午	市内在住または在勤・在学の人	1,000円	令和8年11月9日(月曜日)午後1時30分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：水分補給用の飲み物
28	歌を楽しもう♪	11月30日(月曜日)	午後1時30分～午後3時	市内在住の人	無料	令和8年11月17日(火曜日)午前9時から電話または赤堀公民館窓口へ	赤堀公民館 電話番号　0270-62-1153	飲み物
29	ムーブストレッチ教室	令和8年12月2日、9日、16日、23日(水曜日)全4回	午後2時～午後3時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和8年11月16日(月曜日)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(またはブランケット)、汗拭きタオル、飲み物、硬式用テニスボール(あれば)
30	韓国語講座	令和8年12月2日・9日・16日・23日、令和9年1月6日・13日・20日・27日(水曜日・全8回)	午前10時～正午	市内在住・在勤・在学の人	1,210円	令和8年11月11日(水曜日)午前9時から電話または専用フォームで受付	あずま公民館 電話番号　0270-62-0115	持物：筆記用具 ※令和8年2月の講座を受講し、既にテキストのある方は持参ください。
31	お正月飾りを作ろう	令和8年12月3日(木曜日)	午後1時30分～3時30分	市内在住の人	2,200円	令和8年11月10日(火曜日)午後1時から専用フォームで	殖蓮公民館 電話番号　0270-26-4560	持物：ペンチ(ワイヤーが切れるもの)※持っている方のみ
32	ボトルフラワーづくり教室 ～クリスマスバージョン～	令和8年12月4日(金曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	500円	令和8年11月19日(木曜日)午前9時から電話	境采女公民館 電話番号　0270-76-0013	持物：飲み物
33	クリスマス料理教室	令和8年12月4日(金)	午前10時～午後12時半	市内在住または在勤・在学の人	700円	令和8年11月12日(木)午前9時から電話または専用フォームで受付	境剛志公民館 電話番号　0270-74-0168	持物：エプロン・三角巾・お手拭きタオル
34	やさしいヨガ	12月4日・11日・(金曜日)全2回	午後1時30分～午後3時	市内在住の人	無料	令和8年11月20日(金曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号　0270-62-1153	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動のできる服装
35	麺打ち教室	令和8年12月5日(土)・令和9年1月9日(土)全2回	午前9時00分～正午	市内在住・在勤の人	2,500円	令和8年11月13日(金曜日)午前9時から専用申込フォームまたは電話で名和公民館	名和公民館 電話番号　0270-32-0034	持物：参加料2500円(2回分の材料費)
36	七味唐辛子作り＆スパイス教室	令和8年12月7日(月曜日)	午前10時～正午	市内在住または在勤・在学の人	1,000円	令和8年11月17日(火曜日)午後1時30分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：食器用ふきん2枚、筆記用具、水分補給用の飲み物
37	おもてなし料理教室	令和8年12月7日(月曜日)	午前10時～午後1時	市内在住の人	1,200円	令和8年11月9日(月曜日)午前9時から直接または電話で受付	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
38	こま編みだけで編めるベレー帽作り	令和8年12月8日・15日・22日(火曜日全3回)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	1,600円	令和8年11月11日(水)午前9時から電話または申込フォームで受付	三郷公民館 電話番号　0270-23-1952	持物：かぎ針6号(1本)・洋裁用メジャーまたは30cm定規・毛糸用とじ針(1本)・はさみ

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
39	塩糀・醤油糀作り教室	令和8年12月9日(水曜日)	午前9時30分～午後0時30分	市内在住または在勤・在学の人	1,150円(当日集金)	令和8年11月18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	持物：米1合・三角巾・エプロン・ハンドタオル
40	季節移ろうリース作り教室	令和8年12月9日(水曜日)	午前9時30分～11時30分	市内在住または在勤・在学の人	3,000円	令和8年11月13日(金曜日)午前9時から電話または専用フォームで受付	境剛志公民館 電話番号　0270-74-0168	※11月24日(火)〆切、持物：持ち帰り用の袋
41	IT講習　生活に役立つスマホのAI活用と便利術	令和8年12月10日(木)・11日(金)・17日(木)・18日(金)(全4回)	午前9時～正午	市内在住または在勤・在学の人	800円(当日集金)	令和8年11月19日(木曜日)午前9時から電話	宮郷公民館 電話番号　0270-25-2356	持物　スマホ(iphone・Android(充電済のもの))、筆記用具
42	麺打ち教室～年越しそば・年明けうどん～	年越しそば：令和8年12月12日(土曜日) 年明けうどん：令和9年1月16日(土曜日) 全2回	午前9時～正午	市内在住・在勤の人で、2回とも参加できる人	2,500円	令和8年11月19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：エプロン、三角巾、ふきん
43	干支の羊毛フェルト教室～紋付袴のひつじさん～	12月14日(月曜日)	午前9時30分～12時30分	市内在住の人	1,600円(当日集金)	令和8年11月16日(月曜日)午前9時から電話または赤堀公民館窓口へ	赤堀公民館 電話番号　0270-62-1153	飲み物
44	アイディアキッチン～お正月料理～	令和8年12月15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11月30日(月曜日)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、ふきん
45	手作りおせち料理教室	令和8年12月18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	1,500円	令和8年11月9日(月曜日)午前9時から電話	境東公民館 電話番号　0270-74-0453	講師は柳和子さん
46	バルーンであそぼう(こどもクラブ)	令和8年12月25日(金曜日)	午後2時～午後4時	市内在住の小学生	無料	令和8年12月10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：大きめの袋(バルーン持ち帰り用)