

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	つまみ細工教室	令和8年4月14日(火曜日)	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	800円	令和8年3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	鯉のぼりのフレーム飾りを作ります。 講師は岩瀬節子さん
2	つまみ細工の鯉のぼりプレート作り	令和8年4月16日(木曜日)	午後1時30分～午後4時30分	市内在住の女性	800円	令和8年4月6日(月曜日)午前9時から直接	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
3	健康体操講座～身体を知って健康寿命を増やそう～	令和8年4月16日・23日・30日・5月7日(木曜日)全4回	午前10時～正午	市内に在住・在勤・在学の人	無料	令和8年4月6日(月曜日)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
4	「飲まない、吸わない、賭けない」健康麻雀はじめませんか(全4回)	令和8年4月19日・5月10日・17日・24日(日曜日)全4回	午前9時～正午	市内在住の人	無料	令和8年4月7日(火曜日)午前9時から電話	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4560	
5	春の寄せ植え教室	令和8年4月23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4月6日(月曜日)午前9時から直接	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
6	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
7	端午の節句の料理教室	令和8年4月28日(火曜日)	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4月6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
8	健康体操教室	令和8年5月8日・15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4月24日(金曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
9	ピラティス講座(全3回)	令和8年5月10日・24日・31日(日曜日)全3回	午後1時～午後2時30分	市内在住の人	無料	令和8年4月14日(火曜日)午前9時から電話	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4562	
10	初心者向けヨガ教室	令和8年5月11日・18日・25日・6月1日(月曜日)全4回	午前10時～正午	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年4月20日(月曜日)午前9時から電話	境采女公民館 電話番号 0270-76-0013	持物:ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物
11	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	
12	お茶しませんか講座	令和8年5月24日(日曜日)	午前10時～正午	市内在住の人	無料	令和8年4月14日(火曜日)午前9時から電話	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4561	
13	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	