

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	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
2	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
3	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	
4	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	
5	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
6	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	
7	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	
8	はじめての社交ダンス～シャルウィダンス?	令和8年6月11日・18日・25日(木曜日)全3回	午後1時30分～午後2時30分	市内在住・在勤・在学の人	無料	直接会場へお越しください。	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	持物:運動靴
9	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
10	ピラティス骨盤ストレッチ	令和8年6月15日(月曜日)	午後1時30分～3時	市内在住の人	無料	令和8年6月5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
11	むくみすっきり小顔ヨガ	令和8年6月16日、7月14日(火曜日)全2回	午前9時30分～10時30分	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年6月9日(火曜日)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	持物:ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲み物
12	カラダをゆるめるリラックスヨガ	令和8年6月16日、7月14日(火)全2回	午前11時～正午	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年6月9日(火曜日)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	持物:ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲み物
13	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
14	Googleサービス活用講座	令和8年6月18日・19日・25日・26日・7月2日・3日(木・金曜日)全6回	午後1時30分～午後3時30分	市内に在住・在勤・在学の人	1,375円	令和8年6月5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:Windows11または10搭載のノートパソコン・マウス
15	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)
16	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
17	アイデアキッチン～夏休み向け料理～	令和8年6月23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6月9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:エプロン、三角巾
18	アロマでハンドメイド教室	令和8年6月23日(火曜日)	午後1時30分～3時30分	市内在住・在勤の人	1,000円	令和8年6月9日(火曜日)午前9時から電話	境采女公民館 電話番号 0270-76-0013	持物:筆記用具、ハンカチ、飲み物
19	ピラティス講座	令和8年6月23日・30日・7月7日(火曜日)全3回	午前10時～正午	市内在住の人 *	無料	令和8年6月8日(月曜日)午前9時から電話または専用フォーム	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4560	*5月の日曜日に行ったピラティス講座に参加された方はご遠慮ください。 持物:ヨガマット・タオル・飲み物

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	はじめての韓国語講座	令和8年6月23日から9月1日(火曜日)全10回(8月11日は除く)	午後2時～午後4時	市内在住・在勤・在学の人	1,500円程度	令和8年6月9日(火曜日)午前9時から電話又は専用フォーム	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持物:筆記用具
21	宮郷地区生涯学習研修会 ①熱中症を防ぐための対策について ②今すぐできる地球温暖化対策	令和8年6月24日(水)	①午前10時～10時30分 ②午前10時45分～11時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和8年6月8日(月曜日)午前9時から専用フォームまたは、電話で宮郷公民館へ	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	持物:筆記用具
22	初心者向けピアノ教室	令和8年6月24日(水曜日)	午後1時30分～3時	市内在住・在勤の人	無料	令和8年6月10日(水曜日)午前9時から電話	境女公民館 電話番号 0270-76-0013	持物:筆記用具、飲み物、キーボード(2名まで貸出し可)
23	腸活&ストレッチ講座	令和8年6月25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6月12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:ヨガマット・タオル・飲み物
24	IT講習会～スマホで楽しく画像づくり!初めてのCanva(キャンバ)講座～	令和8年6月25日・26日・7月2日・3日(木・金曜日)全4回	午前9時～正午	市内在住・在勤の人	800円	令和8年6月11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:スマホ、筆記用具 ※iPhoneの方は、アプリをインストールする時に使用するパスワードを用意してください。
25	終活のススメ	令和8年6月25日・7月2日(木曜日)全2回	午後1時30分～4時	市内在住・在勤・在学の人	100円	令和8年6月11日(木曜日)午前9時から電話又は専用フォーム	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持物:筆記用具
26	はじめての韓国語講座	令和8年6月25日・7月2日・7月9日・7月16日・7月23日・7月30日・8月6日・8月13日・8月20日・8月27日の木曜日(全10回)	午前10時～正午	市内在住・在勤・在学の人	1,210円	令和8年6月10日(水曜日)午前9時から電話又は専用フォーム	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	持物:筆記用具
27	耳つぼ講座	令和8年6月26日(金曜日)	午後1時～午後3時	市内在住または在勤・在学の人	500円	令和8年6月8日(月曜日)午前9時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	講師は宮本香織さん
28	チェアパレトン&ストレッチ教室	令和8年6月29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6月15日(月曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	持物:ヨガマット又はバスタオル・汗拭きタオル・飲み物
29	神社ロケットとおにぎらずを作ろう	令和8年6月30日(火曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤・在学の人	700円	令和8年6月11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	持物:エプロン、三角巾、筆記用具
30	おいしいコーヒーの淹れ方講座	令和8年6月30日(火曜日)	午後1時30分～3時30分	市内在住・在勤の人	1,000円	令和8年6月8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、ハンカチ
31	宝石石けん作り	令和8年7月2日(木曜日)	午前10時～12時	市内在住・在勤・在学の人	1,500円	令和8年6月12日(金曜日)午前9時から電話又は専用フォーム	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	
32	健康けん玉教室	令和8年7月2日(木曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年6月15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:フェイスタオル、飲み物
33	水引でアクセサリ作り教室	令和8年7月3日(金曜日)	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6月11日(木曜日)午前9時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	講師は岩瀬節子さん
34	ピタサンドを作ろう(ポケットパン)	令和8年7月6日(月曜日)	午前10時～正午	市内在住の人	無料	令和8年6月5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
35	心と体のためのケンハモ講座	6月30日・7月7日・21日・8月4日・18日(火曜日)全5回	午前10時～正午	市内に在住・在勤・在学の人	無料	令和8年6月9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:鍵盤ハーモニカ・タオル ※鍵盤ハーモニカを持っていない方は茂呂公民館にご相談ください。
36	老後の安心をつくる! 年金と資産形成の基礎講座	令和8年7月9日(木)	午後1時30分～2時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和8年6月18日(木曜日)午前9時から電話又は専用フォーム	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	持物:筆記用具
37	肩こり解消筋膜マッサージとアロマオリジナル化粧水作り	令和8年7月14日(火曜日)	午後1時30分～午後3時30分	市内在住・在勤・在学の人	900円	令和8年6月23日(火曜日)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	持物:特になし

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
38	「老後の安心をつくる！年金と資産形成の基礎講座」	令和8年7月17日(金曜日)	午後2時～午後3時30分	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年6月29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	水分補給の飲み物