

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	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
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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。
7	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	
8	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
9	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
10	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
11	スマホ基礎講座	令和8年7月16日(木曜日)・22日(水曜日)全2回	午前10時～11時30分	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年7月7日(火曜日)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:筆記用具・水分補給用飲み物・テキスト代600円
12	LINE基礎講座	令和8年7月16日(木曜日)・22日(水曜日)全2回	午後1時30分～午後3時00分	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和8年7月7日(火曜日)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:筆記用具・水分補給用飲み物・テキスト代600円
13	「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
14	カンナくずでボンボン作りⅠ	令和8年7月24日(金曜日)	午前9時～11時	市内在住の人	1,500円	令和8年7月10日(金曜日)午前9時から専用フォーム	殖連公民館 電話番号 0270-26-4560	持物:はさみ
15	カンナくずでボンボン作りⅡ	令和8年7月24日(金曜日)	午後1時～3時	市内在住の人	1,500円	令和8年7月10日(金曜日)午前9時から専用フォーム	殖連公民館 電話番号 0270-26-4560	持物:はさみ
16	「なぜあちこち痛む？」～肩・腰・膝の痛みの連鎖を防ぐ身体作り～	令和8年7月28日(火曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年7月10日(金曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	あずま公民館 電話番号 0270-62-0115	持物:ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
17	IT講習会～暮らしを整えるWord&Excel講座～	令和8年8月3日(月曜日)・4日(火曜日)・6日(木曜日)・7日(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7月17日(金曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	持物:WordとExcelが入っているパソコン、筆記用具
18	みやさい総踊り講習会	令和8年8月5日(水曜日)・17日(月曜日)全2回	午後3時00分～午後4時30分	どなたでも(市外在住・帰省中の人也可)	無料	当日宮郷公民館へ	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	総踊りの演目「伊勢崎ばやし」