

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	普段の生活から健康になろう ～快眠ストレッチ教室	令和8年10月7日・14日(水曜日)全 2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9月17日(木曜日)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	
2	クラシックギター教室	令和8年10月8日、15日、22日、29 日(木曜日)全4回	午後1時30分～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9月24日(木曜日)午前 9時から電話	境島村公民館 電話番号 0270-74-9345	持物:ギター(お持ちでない人は要相 談)、持っている人は譜面台、水分補 給の飲み物
3	中華まんじゅう作り教室	10月9日(金曜日)	午後1時30分～3時30分	市内在住の人	1,200円	令和8年9月10日(木)午前9 時から電話又は申込フォーム	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持物:エプロン・三角巾・手拭き用の タオル・筆記用具・マスク
4	多肉植物の寄せ植え教室	10月15日(木曜日)	午後1時30分～午後3時30分	市内在住の人	2,800円	令和8年9月17日(木曜日)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	薄手のビニール手袋、作品の持ち帰 り用の袋
5	骨盤ヨガ教室	令和8年10月15日、29日(木曜日) 全2回	午前10時～正午	市内在住・在勤の女性	無料	令和8年10月1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:ヨガマット、タオル、飲物
6	すこやかヨガ	10月19日・26日・(月曜日)全2回	午前10時～午前11時30分	市内在住の人	無料	令和8年9月24日(木曜日)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、必要な 方はスリッパか室内履き(廊下での 移動のみ使用)※運動のできる服装
7	ジュエリークロスシェ講座	令和8年10月19日・26日、11月 2日(月曜日)全3回	午後1時30分～3時30分	市内在住・在勤の人	2,300円	令和8年9月15日(火)午前9 時から電話または申込フォー ムで	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持ち物:レース針6号(1本)、必要に 応じて老眼鏡や拡大鏡
8	お正月飾り教室	10月23日(金曜日)	午後1時30分～4時30分	市内在住の人	2,000円	令和8年10月8日(木曜日)午前 9時から電話	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	持物:ハサミ
9	ココカラ元気教室	令和8年10月23日・30日(金曜日) 全2回	午後1時30分～午後3時00分	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年10月5日(月曜日)午前 9時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	講師は鶴ヶ谷病院作業療法士の方
10	Let's go 里山さんぽin権現山	令和8年10月24日(土曜日)	午前9時～11時	市内在住または在勤・在学の人 ※小学3年生以下は保護者同伴	無料	令和8年10月13日(火曜日)午後1 時から申込フォームまたは電話で	殖蓮公民館 電話番号 0270-26-4560	集合場所は豊城区民会館です
11	おもちゃの病院ドクター養成講 座	令和8年10月25日、11月1日、8日 (日曜日)全3回	午後1時～3時	市内在住または在勤・在学の人	1,000円	令和8年10月9日(金曜日)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	講師はいせさき・もろおもちゃの病院 の皆さん
12	クラフトバンド教室	令和8年10月26日、11月9日・16日 (月曜日)全3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	1,000円	令和8年10月5日(月曜日)午前 9時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	講師は須田礼子さん
13	普段の生活から健康になろう ～食事編～、～睡眠編～	令和8年10月27日(火曜日)、11月 5日(木曜日)(全2回)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和8年10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	持物:ヨガマット、汗拭きタオル、飲み 物
14	初心者向け「資産運用」講座	令和8年10月28日(水曜日)	午後1時30分～3時	市内在住または在勤・在学の人	無料	令和8年10月14日(水曜日)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:筆記用具
15	IT講習～スマホで簡単!心の こもったデジタルメッセージカー ド・年賀状作り講座～	令和8年10月29日、30日、11 月5日、6日(木・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	令和8年10月9日(金曜日)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:スマホ
16	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
17	おいしいコーヒーの淹れ方教 室	令和8年10月30日(金曜日)	午後1時30分～午後3時	市内在住または在勤の人	600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	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	
18	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	移植ゴテ、水分補給用の飲み物
19	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

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	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
21	干支(未)の編みぐるみを作ろう	令和8年11月9日、16日(月曜日、全2回)	午後1時30分～3時30分	市内在住の人(編み物をしたことがある人)	500円	令和8年10月5日(月曜日)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:かぎ針(5号)、持っている人はかぎ針(3号)もお持ちください。参加料は10/30(金)までにお持ち下さい。
22	カラーコーディネート講座	令和8年11月9日、16日(月曜日)全2回	午前10時～11時30分	市内在住・在勤の人	1,500円	令和8年10月26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: 筆記用具、飲み物
23	「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
24	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
25	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
26	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
27	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	
28	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
29	「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10時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	持物:筆記用具
30	「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11時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	持物:筆記用具
31	日本銀行前橋支店見学会	11月25日(水曜日)	午前9時～午後12時15分	宮郷地区に在住の方	無料	10月21日(水)午前9時から、直接宮郷公民館へ	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	午前9時旧公民館駐車場集合出発
32	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時からログ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
33	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