

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	片付けの第一歩！ 整理収納の基本レッスン	令和7年11月4日(火曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和7年10月21日(火曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	
2	はじめてのヨガ教室	令和7年11月4日・11日・18日・25日(火)全4回	午前9時30分～11時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和7年10月21日(火曜日)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	
3	水引細工教室	令和7年11月5日(水曜日)	午後1時30分～4時30分	市内在住・在勤の人	700円	令和7年10月21日(火曜日)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	
4	スマホ便利講座	令和7年11月6日(木曜日)	午後1時30分～3時	市内在住・在勤の人	300円	令和7年10月23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	
5	スマホ基礎講座	令和7年11月6日(木曜日)	午前10時～11時30分	市内在住・在勤の人	300円	令和7年10月23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	
6	IT講習 「スマホで送る年賀状の作成・画像編集」	令和7年11月6日(木)・7日(金)・12日(水)・13日(木)全4回	午前9時30分～正午	市内在住・在勤・在学の人	800円	令和7年10月23日(木曜日)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	
7	やさしいギター教室	令和7年11月8日・22日・12月13日20日(土)全4回	午前10時～正午	市内在住・在勤・在学の人	無料	令和7年10月8日(水曜日)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	ギターの貸出も可能(500円/1回)※数に限りがあります。
8	スッキリ暮らす！ クローゼット整理と衣類のたたみ方	令和7年11月11日(火曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和7年10月28日(火曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	
9	もしものときの護身術教室	令和7年11月12日(水)・19日(水)全2回	午前9時30分～11時30分	市内に在住・在勤・在学の人	無料	令和7年10月21日(火曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	
10	干支(午)のおりがみ教室	令和7年11月17日(月)	午後1時～3時	市内に在住・在勤の人	200円	令和7年11月7日(金曜日)午前9時から専用フォームまたは電話で	境公民館 電話番号 0270-74-5105	持物:はさみ
11	パネルディスカッション ～地域の歴史と生涯学習～	令和7年11月17日(月曜日)	午前10時～11時30分	市内在住・在勤の人	無料	令和7年11月4日(火曜日)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	
12	骨盤調整ヨガ ①水曜開催	令和7年11月19日(水曜日)	午前10時～正午	市内在住の人	無料	令和7年11月6日(木曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
13	シニアのためのスマホ基礎講座	令和7年11月21日(金)・28日(金)	午前10時～11時30分	市内に在住・在勤・在学の人	600円	令和7年11月11日(火曜日)午前9時から電話	殖連公民館 電話番号 0270-26-4560	
14	スマホの意外と知らない機能を学ぶ講座	令和7年11月21日(金)・28日(金)	午後1時30分～3時	市内に在住・在勤・在学の人	600円	令和7年11月11日(火曜日)午前9時から電話	殖連公民館 電話番号 0270-26-4560	
15	ナンとキーマカレー作り教室	令和7年11月21日(金曜日)	午前10時～午後1時	市内に在住または在勤・在学の女性	1,000円	令和7年10月20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
16	骨盤調整ヨガ ②金曜開催	令和7年11月21日(金曜日)	午前10時～正午	市内在住の人	無料	令和7年11月6日(木曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
17	心身メンテナンスヨガ	令和7年11月21日(金)・28日(金)全2回	午後7時～午後8時30分	市内に在住・在勤・在学の人	無料	令和7年11月10日(月曜日)午前9時から電話	境公民館 電話番号 0270-74-5105	
18	クリスマス用ボックスツリー	令和7年11月25日(火曜日)	午後2時～午後4時	市内在住・在勤の人	800円	令和7年11月11日(火曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	

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
19	編み物教室	令和7年11月25日(火)・12月2日(火)全2回	午前9時30分～11時30分	市内に在住・在勤・在学の人	無料	令和7年11月10日(月曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	毛糸(1,700円)を注文したい人は申込時に注文してください。
20	麺打ち体験教室	令和7年11月26日(水曜日)	午前9時～正午	市内在住・在勤の人	700円	令和7年11月9日(水曜日)午前9時から18日(火曜日)午後4時までに専用フォームまたは電話	宮郷公民館 電話番号 0270-25-2356	
21	ブリザードフラワーのお正月飾り教室	令和7年11月26日(水曜日)	午前9時30分～11時30分	市内に在住・在勤・在学の人	1,900円	令和7年11月7日(金曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	
22	年賀状をパソコンでつくろう	令和7年11月27日(木)・12月4日(木)	午前9時～11時30分	市内に在住・在勤・在学の人	200円	令和7年11月10日(月曜日)午前9時から直接または電話	殖連公民館 電話番号 0270-26-4560	
23	「マインドフルネスと睡眠」入門講座	令和7年11月29日(土)	午前9時30分～11時30分	市内に在住・在勤・在学の人	無料	令和7年11月11日(火曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	豊受公民館 電話番号 0270-32-0350	
24	ウォーキングで宮郷七福神めぐり	令和7年11月30日(日曜日)	午前9時30分～11時30分	市内在住・在勤で約4.5km無理なく歩ける人	無料	令和7年11月4日(火曜日)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	親子での参加も可。小学3年生以下のお子さんは保護者の同伴が必要です。
25	はじめてのヨガ	令和7年12月1日(月)・8日(月)全2回	午前10時～11時30分	市内在住の人	無料	令和7年11月17日(月曜日)午前9時から専用フォームまたは電話	三郷公民館 電話番号 0270-23-1952	
26	ムーブストレッチ教室	令和7年12月1日・8日・15日・22日(月曜日)全4回	午後2時00分～午後3時30分	市内在住または在勤・在学の方	無料	令和7年11月10日(月曜日)午前9時から電話	境東公民館 電話番号 0270-74-0453	講師は松村智恵美さん
27	もしもに備える！ 家庭でできる日常備蓄のすすめ	令和7年12月2日(火曜日)	午前10時～正午	市内在住・在勤の人	無料	令和7年11月18日(火曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	
28	ミキ作り教室	令和7年12月2日(火曜日)	午後1時30分～3時30分	市内在住の人	300円	令和7年11月18日(火曜日)午前9時から直接	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
29	ハンドマッサージとアロマオイル作り	令和7年12月2日(火)	午後1時30分～3時30分	市内に在住・在勤の人	800円	令和7年11月11日(火曜日)午前9時から専用フォームまたは電話で	北公民館 電話番号 0270-25-4547	持ち物: フェイスタオル1枚、バスタオル1枚
30	大人のうたごえリトミック教室	令和7年12月2日(火)	午前10時30分～正午	市内に在住・在勤の人	無料	令和7年11月18日(火曜日)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	
31	初心者のためのバランスボール教室	令和7年12月2日(火)・9日(火)全2回	午後7時～午後8時	市内在住・在勤でバランスボールをはじめてたい人	無料	令和7年11月18日(火曜日)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	
32	ムーブストレッチ教室	令和7年12月3日(水)、17日(水)全2回	午前10時～11時30分	市内在住の人	無料	令和7年11月19日(水曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
33	心身が整うリラックス耳つぼ講座	令和7年12月4日(木)	午後1時30分～3時30分	市内に在住・在勤・在学の人	500円	令和7年11月19日(水曜日)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	
34	おやき作り教室	令和7年12月4日(木曜日)	午前10時～正午	市内在住の人	600円	令和7年11月20日(木曜日)午前9時から直接	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
35	笑いの健康体操(笑いヨガ)教室	令和7年12月5日(金曜日)	午前10時～正午	市内在住の人	無料	令和7年11月10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	持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装でご参加ください
36	麺打ち教室	令和7年12月6日(土)・令和8年1月10日(土)全2回	午前9時～正午	市内に在住・在勤の人	2,500円	令和7年11月14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	
37	アイディアキッチン ～クリスマス料理～	令和7年12月9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7年11月25日(火曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	

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	ジャズ&うたごえ喫茶	令和7年12月12日(金曜日)	午前10時～11時30分	市内在住の人	無料	令和7年11月28日(金曜日)午前9時から電話	赤堀公民館 電話番号 0270-62-1153	
39	麺打ち教室 ～年越しそば・年明けうどん～	令和7年12月13日(土)・ 令和8年1月17日(土) 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7年11月18日(火曜日)午前9時から電話	南公民館 電話番号 0270-26-8333	
40	おもてなし料理教室	令和7年12月18日(木曜日)	午前10時～午後1時	市内在住の人	1,000円	令和7年11月20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	持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、 筆記用具
41	クリスマスの料理教室	令和7年12月19日(金曜日)	午前10時00分～午後1時00分	市内在住または在勤・在学の女性	1,500円	令和7年11月17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