

申込方法⇒ **往** = 往復はがき **〒** = 官製はがき **HP** = ホームページ **TEL** = 電話 **窓** = 窓口 **FAX** = ファクス **mail** = 電子メール

公民館講座情報

【注意事項】 ※往復はがきへは講座名、日時、住所、氏名、電話番号を記載してください。
 ※掲載している以外にも講座を開催している場合がございますので各公民館へお尋ねください。
 ※「窓」で申込みの場合は、原則はがきを持参してください。

講座名	期日	時間	対象	定員	費用	申込期限/開始日	申込方法
大江公民館 〒862-0971 中央区大江6丁目1-85 ☎372-0313 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
子ども絵画教室	1月19日～2月16日 日曜日(全5回)	午前10時～正午	小学1～3年生		1,000円	1月8日まで(抽選)	
シニア世代のためのいきいきライフデザインセミナー	1月25日(土)、2月1日(土)	午後1時半～3時	50歳以上の方	15人	無料	1月16日まで(抽選)	往 HP 窓
足から元気(足育)教室	2月9日(日)	午後2時～3時半	小学生			1月30日まで(抽選)	
中央公民館 〒860-0843 中央区草葉町5番1号 ☎353-0151 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
始めようキャッシュレス決済	1月24日(金)、31日(金)	午前10時～正午	どなたでも	15人	500円(資料代)	1月15日まで(抽選)	往 窓
【講演会】旅は人生の楽縁(旅の魅力)	1月26日(日)	午後1時半～3時半		100人	無料	当日直接会場へ(先着順)	
にがてな鉄棒・マットに挑戦	1月26日(日)・2月2日(日)・9日(日)	午前10時～11時	小学1～3年生	15人		1月15日まで(抽選)	往 窓
五福公民館 〒860-0041 中央区細工町2-25 ☎359-0500 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
「新春寄席」つばなれの会	1月12日(日)	午前10時半～正午	どなたでも	100人	無料	当日直接会場へ(先着順)	
つばマッサージ	1月16日、23日 木曜日(全2回)	午前10時～正午	20歳以上の方	20人		1月8日まで(抽選)	往 HP
3B体操	1月23日(木)、24日(金)	午後1時半～3時半				1月11日まで(抽選)	窓
東部公民館 〒862-0912 東区錦ヶ丘1-1 ☎367-1134 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
【講座】どきどきかなる！プラス思考でいこばい	1月25日(土)	午前10時～正午	どなたでも	30人	無料	1月16日まで(抽選)	往 HP 窓
歌って健康！	1月26日(日)	午後1時半～3時半				当日直接会場へ	
ウォークラリー de Dan Dan ダンス	2月9日(日)	正午～午後4時	小学3～5年生	16人		1月30日まで(抽選)	往 HP 窓
秋津公民館 〒861-2104 東区秋津3丁目15-1 ☎365-5750 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
日常・防災に役立つLINEの始め方	1月24日(金)、31日(金)	午後1時半～3時半	どなたでも	20人	500円	1月16日まで(抽選)	往 HP
ウォークラリー de Dan Dan ダンス	2月2日(日)	正午～午後4時	小学3～5年生	16人		1月23日まで(抽選)	窓
自立したシニアライフ知っ得介護保険制度	2月5日(水)、12日(水)	午後1時半～3時半	どなたでも	25人	無料	1月7日から(先着順)	HP TEL 窓
託麻公民館 〒861-8038 東区長嶺東7丁目11-15 ☎380-8118 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
発酵調味料教室	1月25日～2月15日 土曜日(全4回)	午後1時半～3時半	どなたでも	20人	500円/回	1月15日まで(抽選)	往 HP
託麻八十八ヶ所を学ぶ	1月26日(日)	午前10時～午後4時			無料	1月10日まで(抽選)	窓
一生自分の足で歩くための筋力アップ講座	2月12日(水)	午後1時半～3時半				1月29日まで(抽選)	
西部公民館 〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-7205 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
骨盤矯正ウォーキング	1月16日～2月20日 木曜日(全6回)	午後7時～8時半	20歳以上の方	15人	無料	1月7日まで(抽選)	往 HP
スマホ・タブレット入門講座(ipad iphone)	2月5日(水)・12日(水)・19日(水)	午前10時～正午	どなたでも		1,000円	1月23日まで(抽選)	窓
河内公民館 〒861-5347 西区河内町船津791 ☎276-0133 月曜休館(祝日の場合は翌日) 申込みは午前9時から ※体力に自信のある方							
慶誠高校吹奏楽部 菜の花コンサート	2月8日(土)	午前10時半～正午	どなたでも		無料	当日直接会場へ	
太郎丸・次郎丸岳登山	2月15日(土)	午前8時半～午後5時	どなたでも※	30人	3,000円	1月8日から(先着順)	TEL 窓
LINE安全活用講座	2月27日(木)・3月5日(木)・12日(木)	午後7時～9時	どなたでも	15人	600円		
花園公民館 〒860-0072 西区花園5丁目8-3 ☎359-1261 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
花園ダイエット部	1月19日・2月2日・9日 日曜日(全3回)		30歳以上の方	20人	500円	1月12日まで(抽選)	往 HP 窓
初めてのカポエイラ体験	1月25日(土)	午前10時～正午	どなたでも		無料	当日直接会場へ	
親子で野菜料理(スムージー作り)	1月26日(日)		小・中学生と保護者	10組	1,000円	1月19日まで(抽選)	往 HP 窓
南部公民館 〒861-4106 南区南高江6丁目7-35 ☎358-0199 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
リンパケア体操	1月24日～2月14日 金曜日(全4回)	午後7時～9時	20歳以上の方	15人	無料	1月13日まで(抽選)	往 HP
はじめてのスマホ＆タブレット(アンドロイド持込み限定)	1月29日(水)・30日(木)・31日(金)(全3回)	午前10時～正午		10人	500円	1月21日まで(抽選)	窓
飽田公民館 〒861-4121 南区会富町1333-1 ☎227-1195 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
健康ウォーキング講座	1月15日～2月19日 水曜日(全4回)	午前10時～正午	どなたでも	30人	無料	1月7日まで(抽選)	往 HP 窓
講演会 音楽療法～認知症予防への取り組み～	1月26日(日)					当日直接会場へ	
富合公民館 〒861-4151 南区富合町清藤400 ☎357-4580 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
高齢者のための運転免許更新の備え	1月17日(金)、24日(金)	午後1時半～3時	どなたでも	15人	無料	1月5日から(先着順)	HP TEL 窓
ピラティス	1月29日～2月19日 水曜日(全4回)	午前10時～11時半		20人		1月21日まで(抽選)	往 HP 窓
城南公民館 〒861-4214 南区城南町舞原394-1(火の君文化センター内) ☎0964-28-1800 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
体幹を鍛える簡単ピラティス	1月24日～2月14日 金曜日	午後1時半～3時	どなたでも	10人	無料	1月16日まで(抽選)	往 HP
心を整えるおいしいコーヒーの入れ方	1月28日～2月18日 火曜日	午後1時半～3時半			1,000円/回	1月21日まで(抽選)	窓
簡単！「フォト」を使った動画作成	2月4日(火)～7日(金)	午後7時～9時		15人	800円	1月28日まで(抽選)	
幸田公民館 〒861-4108 南区幸田2丁目4-1 ☎379-0211 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
自宅でできるリンパマッサージ	1月25日(土)	午前10時～正午	どなたでも	12人	500円	1月15日まで(抽選)	
骨盤ヨガ教室	①1月29日(水) ②31日(金)	①午後7時～9時 ②午前10時～正午	20歳以上の方	20人	無料	1月17日まで(抽選)	往 HP 窓
親子でストリートダンス	①2月5日(水) ②19日(水)	①午後6時～7時 ②午後7時～8時	①4歳～小学3年生と保護者 ②小学4年生～高校生と保護者	各20組		1月24日まで(抽選)	
天明公民館 〒861-4125 南区奥古閑町2035 ☎223-0118 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
住宅リフォーム前に知っておくべき事	1月25日(土)	午前10時～正午	どなたでも	15人	無料	1月16日まで(抽選)	往 HP
ライフプランセミナー	1月25日(土)、2月1日(土)(全2回)	午後2時～4時		20人			窓
北部公民館 〒861-5521 北区鹿子木町66 ☎245-0046 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
おもちゃの病院	2月1日(土)	午後1時～4時	どなたでも		部品代	当日直接会場へ	
北部公民館西里分館 〒861-5522 北区下硯川町1798 ☎245-3280 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
やってみよう！トランポリン(午前)	1月26日(日)	午前10時～11時半	年中～小学3年生	15人	無料	1月19日まで(抽選)	往 HP
やってみよう！トランポリン(午後)		午後1時～2時半					窓
スマホ・タブレット(Apple製)入門講座	2月13日・20日・27日 木曜日(全3回)	午前10時～正午	18歳以上の方(高校生不可)		600円	2月5日まで(抽選)	
北部公民館北部東分館 〒861-5517 北区鶴羽田2丁目13-9 ☎345-4460 日曜・月曜・祝日休館							
米粉料理	1月30日(木)	午前9時～正午	どなたでも	16人	700円	1月21日まで(抽選)	往 HP
ベビー＆マミーダンスエクササイズ	2月4日・18日・3月3日 火曜日(全3回)	午前10時～11時半	8か月～3歳児と保護者	20組	無料	1月24日まで(抽選)	窓
植木公民館 〒861-0136 北区植木町岩野238-1 ☎272-6906 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
子育て応援！家計のやりくりセミナー	1月18日(土)	午前10時～11時半	保護者	10人	無料	1月8日まで(抽選)	往 HP
Let's play プログラミングのぼうけん②	2月16日(日)	午前10時～正午	小学生と保護者	10組	200円	2月6日まで(抽選)	窓
龍田公民館 〒861-8007 北区龍田弓削1丁目1-10 ☎339-3322 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
子どもそろばん(年長～小学1年)	2月2日(日)、9日(日)	午前10時～11時	年長～小学1年生	10人	無料	1月23日まで(抽選)	往 HP
子どもそろばん(小学2年～6年)		午前11時～正午	小学2～6年生				窓
ファイト！ボクシング エクササイズ	2月7日(金)、14日(金)	午後7時～9時	どなたでも	30人			
清水公民館 〒861-8066 北区清水亀井町14-7 ☎343-9163 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
コーヒーの淹れ方	1月18日・25日・2月1日 土曜日(全3回)	午後2時～3時半	どなたでも	12人	3,000円	1月8日まで(抽選)	往 HP
魚のさばき方	2月15日(土)	午後1時半～3時半			1,000円	1月31日まで(抽選)	窓
ソーダまんじゅう作り	2月18日(火)	午前10時～正午		20人	500円	2月4日まで(抽選)	