



公民館・生涯学習センター

中央公民館

電話 542-8403 FAX 543-8002

健康測定会(前期)

時 4/18、6/20(金) 11時30分～14時
内 血管年齢等を定期的に測定し、自身の健康状態を知りましょう
申 不要

骨盤底筋トレーニングヨガ講座

時 4/11・18・25(金) 全3回
① 13時30分～14時30分
② 15時～16時
対 市内在住・在勤・在学の方
定 各16人
内 簡単にできるトレーニングで骨盤底筋を強化しよう(①②同内容)
申 3/24(月)～26(水)に電子申請または3/28(金) 13時30分に窓口

あたご公民館

電話 543-2665 FAX 543-2653

あたごヨガ教室

時 4/25～9/26の
毎月最終金曜日 10時～12時
対 市内在住・在勤の方 定 30人
内 ヨガの基本を楽しく学ぶ
申 3/28(金) 10時に窓口

ペン習字教室

時 4/22、5/13・20・27(火)
14時～15時30分(全4回)
対 市内在住・在勤の方
定 12人
内 ペン習字の基本練習
費 500円
申 4/8(火) 14時に参加費を添えて窓口

田間宮生涯学習センター

電話 596-0137 FAX 597-2531

もっと健鴻に! 快活エクササイズ①



時 4/16・23・30、5/14(水)
13時30分～15時
対 市内在住・在勤・在学の方
定 20人
内 誰でも実践できる体操で健康になろう
申 3/29(土)～31(月)に電子申請または4/2(水) 13時30分に窓口

川里生涯学習センター

電話 501-7122 FAX 569-1184

寄せ植えで作る フラワーバスケット(春)



時 5/10(土) 14時～15時30分
対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
定 16人
内 丈夫なかごで春の花の可愛い寄せ植えを作る(地産地消)
費 3,200円
申 4/12(土) 10時に参加費を添えて窓口

箕田公民館

電話 596-0602 FAX 596-6267

男の料理教室①

時 5/11(日) 9時30分～12時30分
対 市内在住・在勤の男性の方
定 12人
内 ちらし寿司、お吸い物、茶わん蒸し、デザートを作る
費 600円
申 4/13(日) 9時30分に参加費を添えて窓口

笠原公民館

電話 541-0261 FAX 541-0271

スマートフォン教室

時 4/15(火) ① 10時～12時
② 13時30分～15時30分
対 市内在住・在勤・在学の方
定 各20人
内 ① スマホの基本とLINE体験
② スマホの基本とキャッシュレス体験
※貸出用スマートフォンでの操作
申 3/25(火)～27(木)に電子申請または3/29(土) 10時に窓口
※申込みが10人未満の場合は中止

ねりきり和菓子教室

時 4/24(木) 10時～11時30分
対 市内在住・在勤の方
定 10人
内 ねりきりで季節の和菓子をつくる
費 1,200円
申 4/10(木) 10時に参加費を添えて窓口



公民館・生涯学習センター 4月休館日 中央・・・6(日)、20(日)、29(祝・火) 吹上、川里・・・21(月)、29(祝・火) 田間宮、箕田、笠原、常光、あたご、北新宿・・・7(月)、14(月)、21(月)、28(月)、29(祝・火)

【注意事項】

- 申込日時に指定があり先着順でなく指定時間に定員超えの場合は抽選
- 抽選になった場合、1名につき1名分(1組分)の抽選
- 費用は有料の場合のみ記載

【記号の説明】

- 😊 子供向け
- 時 日時 所 場所 対 対象 定 定員
- 内 内容 費 費用 持 持ち物 他 その他
- 申 申込み 問 問合せ ☑ メール



電子申請はこちらの2次元コードから