

【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

笠原公民館

電 話 541-0261 FAX 541-0271

エクササイズヨガ教室

- 時** 6/3・17、7/1・15(火)
 14時～15時30分(全4回)
対 市内在住・在勤の方
定 12人
内 軽い筋トレを取り入れたヨガにより、
 心身ともにリラックス
申 5/23(金)～25(日)に電子申請または
 5/27(火)10時に窓口

歴史講座

「笠原の村おこしと藤兵衛さん」

- 時** 6/19(木)10時～12時
対 市内在住・在勤の方
定 20人
申 6/1(日)～3(火)に電子申請または
 6/5(木)10時に窓口



クラフトバッグ作り教室

- 時** 7/2・9・16(水)9時30分～12時30分
対 市内在住・在勤の方
定 12人
内 夏に向かって使いやすいバッグを作る
費 1,500円
申 6/18(水)10時に参加費を添えて窓口



箕田公民館

電 話 596-0602 FAX 596-6267

こけ玉作り教室

- 時** 6/19(木)10時～11時30分
対 市内在住・在勤・在学の方
定 15人 費1,100円
申 5/22(木)9時30分に参加費を添えて
 窓口

ペットと共に健康に

- 時** 6/25(水)10時～12時
対 市内在住・在勤・在学の方
定 10人
内 犬猫の健康、家庭でできる運動ケア、
 ペットフードの基礎知識
申 6/7(土)～9(月)に電子申請または6/11
 (水)9時30分に窓口

子どもおりがみ教室 ～七夕飾りをつくろう～

- 時** 7/5(土)10時～12時
対 市内在住の18歳未満の方(未就学児は
 保護者同伴)
定 12人
内 作った飾りは実物の笹に飾って持ち
 帰れます。キャラクターの折紙もつく
 ります
申 6/17(火)～19(木)に電子申請または
 6/21(土)に窓口

男の料理教室

- 時** 7/13(日)9時30分～12時30分
対 市内在住・在勤・在学の男性の方
定 12人
内 野菜たっぷりパスタ、ポトフ、きゅう
 りとトマトの酢の物
費 600円
申 6/15(日)9時30分に参加費を添えて
 窓口



北新宿生涯学習センター

電 話 501-6022 FAX 501-6023

健康体操教室

- 時** 6/4・11・18(水)
 13時30分～15時(全3回)
対 市内在住・在勤の方
定 15人
内 肩こり、腰痛、骨粗しょう症などの
 予防には適度な運動が大切です。いす
 に座って体をほぐし、楽しく運動不足
 を解消しましょう
申 5/24(土)～26(月)に電子申請または
 5/28(水)9時30分に窓口

吹上生涯学習センター

電 話 548-4726 FAX 549-2480

マクラメサコッシュ

- 時** 6/12・19・26(木)
 9時30分～11時30分(全3回)
対 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方
 (中学生は除く)
定 10人
内 マクラメ編みでサコッシュを作りま
 しょう
費 2,500円
申 5/29(木)9時30分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

- 時** 6/25、7/2・9・16(水)
 13時30分～15時(全4回)
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 6/7(土)～9(月)に電子申請または
 6/11(水)13時30分に窓口

公民館・生涯学習センター
6月休館日

中央・・・1(日)、15(日) 吹上、川里・・・16(月)
田間宮、箕田、笠原、常光、あたご、北新宿・・・2(月)、9(月)、16(月)、23(月)、30(月)



公民館・生涯学習センター

中央公民館

電話 542-8403 FAX 543-8002

腰痛対策教室

時 6/14、7/12、8/9、9/13、10/11(土)
14時～15時(全5回)
対 市内在住・在勤・在学の方
定 16人
内 腰痛と上手につきあう方法を学びます
申 5/27(火)～29(木)に電子申請または
5/31(土)13時30分に窓口

パッチワークで作るわんこの ポーチ

時 7/3・17・31、8/21(木)
13時30分～15時30分(全4回)
対 市内在住・在勤・在学の方
定 12人 費 1,300円
申 6/5(木)9時30分に参加費を添えて窓口

あたご公民館

電話 543-2665 FAX 543-2653

父の日の革小物作り教室

時 6/7(土)10時～12時
対 市内在住の小学生
定 10人
内 かっこいいカードケースを作ってお
父さんにプレゼントしよう
費 700円
申 5/24(土)10時に参加費を添えて窓口

スマートフォン教室

時 6/19(木)①10時～12時
②13時30分～15時30分
対 市内在住・在勤・在学の方
定 各回20人
内 ①初めてのスマートフォン体験
②スマホの基本とLINE
申 6/1(日)～6/3(火)
に電子申請または
6/5(木)10時に窓口



川里生涯学習センター

電話 501-7122 FAX 569-1184

はじめてのモルタルアート教室

時 6/10・17(火)13時30分～16時(全2
回)
対 市内在住・在勤・在学の方
定 15人
内 モルタルで本物そっくりな切り株を
作り、多肉植物でかわいく飾りましょ
う
費 3,800円
申 5/27(火)10時に参加費を添えて窓口



ネイティブ先生と Let's Enjoy English

時 6/14・21・28、7/5(土)全4回
①14時～14時40分
②15時～15時40分
対 ①来年度小学1年生 ②小学1・2年生
定 ①8人 ②10人
申 5/27(火)～29(木)に電子申請または
5/31(土)①14時②15時に窓口

ステンドグラス講座

時 6/19・26、7/3(木)
13時30分～15時30分(全3回)
対 市内在住・在勤・在学の方
定 12人
内 お庭にも置ける三角柱のソーラーラ
ンプを作ろう
費 3,000円
申 5/29(木)10時に参加費を添えて窓口



ペットボトルで 本格ピザをつくろう!?

時 6/15(日)9時30分～13時
対 市内在住の小学生(小学3年生以下は
保護者同伴)
定 10人
内 ペットボトルを使ってミックスピザ
を2枚作ります
費 1,000円
申 5/25(日)9時30分に参加費を添えて窓
口

ナイトヨガ

時 6/27(金)19時30分～21時
対 市内在住・在勤・在学の方
定 10人
内 しなやかで健康なココロとカラダづく
り
申 6/2(月)～4(水)に電子申請または6/6
(金)10時に窓口

常光公民館

電話 541-2005 FAX 541-2016

リフレッシュエアロビクス

時 6/20・27、7/4・11(金)19時～20時
(全4回)
対 市内在住・在勤の方 定 15人
内 体を動かし1週間のストレスをデトッ
クス
申 6/2(月)～4(水)に電子申請または
6/6(金)14時に窓口



ジュビリーフラワーの バッグチャーム作り教室

時 6/26(木)10時～12時
対 市内在住・在勤の方
定 8人
費 1,000円
内 柔らかい素材のシートでカメラの
花を作り、バッグチャームにしよう
申 6/12(木)10時に参加費を添えて窓口