

令和8年度 松陽公民館主催講座 開催予定日

*体育館には空調設備がありません

1. 健康寿命サポート (全20回)

松陽地区体育館 (木) 13:10~14:20 受講料 4,000円

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|------|
| 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 7/2 | 7/9 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 9/24 | 10/1 | 10/15 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/26 | 12/3 | 3/4 | 3/11 |

2. コンディショニング エアロビクス (全12回)

松陽地区体育館 (木) 10:00~11:15 受講料 2,400円

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|-------|
| 4/23 | 5/14 | 5/28 | 6/11 | 6/25 | 7/9 | 9/10 | 9/24 | 10/8 | 10/22 |
| 11 | 12 | | | | | | | | |
| 11/12 | 11/26 | | | | | | | | |

3. ピラティス (全14回)

松陽地区体育館 (水) 10:00~11:00 受講料 2,800円

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------|------|-------|------|-----|------|------|------|-------|-------|
| 4/15 | 5/20 | 6/3 | 6/17 | 7/1 | 7/15 | 9/16 | 9/30 | 10/14 | 10/21 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | |
| 10/28 | 11/4 | 11/18 | 12/2 | | | | | | |

4. 太極拳 (全12回)

松陽地区体育館 (金) 13:30~15:00 受講料 2,400円

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------|------|------|-----|------|-----|------|------|-------|------|
| 4/17 | 5/1 | 5/15 | 6/5 | 6/19 | 7/3 | 9/18 | 10/2 | 10/16 | 11/6 |
| 11 | 12 | | | | | | | | |
| 11/20 | 12/4 | | | | | | | | |

5. 気功体操 (全10回)

松陽地区体育館 (水) 13:00~14:00 受講料 2,000円

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------|------|-----|------|-----|------|------|-------|------|-------|
| 4/15 | 5/20 | 6/3 | 6/17 | 7/1 | 9/16 | 10/7 | 10/21 | 11/4 | 11/18 |

6. ずっと健康 あたまとからだ (全13回)

しろやま会館 (金) 10:00~11:10 受講料 2,600円

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------|-------|-------|------|------|-----|------|------|------|-------|
| 5/29 | 6/12 | 6/26 | 7/10 | 7/24 | 8/7 | 9/11 | 9/25 | 10/9 | 10/23 |
| 11 | 12 | 13 | | | | | | | |
| 11/6 | 11/27 | 12/11 | | | | | | | |

は、ボッチャ交流

7. おもてなし寿し作り(全4回)

藤吉 (月) 13:30~15:00

受講料 800円 + 材料費 各回2,800円~

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------|-----|------|------|
| 5/11 | 6/8 | 9/14 | 10/5 |

8. おとな可愛いハンドメイド(全5回)

しろやま会館 (火) 13:30~15:30

受講料 1,000円 + 材料費 各回1,000円~

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|------|------|------|-------|
| 5/26 | 6/23 | 7/28 | 9/29 | 10/27 |

9. 寿しケーキ作り(全1回)

藤吉 (月) 13:30~15:00

受講料 200円 + 材料費 3,500円程度

| |
|------|
| 1 |
| 11/9 |

10. 地元の野菜をおいしく(全2回)

しろやま会館 (木) 13:30~15:30

受講料 400円 + 材料費 各回1,500円程度

| 1 | 2 |
|------|-------|
| 6/25 | 10/22 |

11. 初めての薬膳(全2回)

しろやま会館 (木) 13:30~15:30

受講料 400円 + 材料費 一括2,500円

| 1 | 2 |
|------|------|
| 4/30 | 7/30 |

12. クラフトバック作り(全4回)

しろやま会館 (火) 13:30~15:30

受講料 800円 + 材料費 一括2,700円

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------|------|------|------|
| 4/21 | 5/19 | 6/16 | 7/21 |

13. 水引で作る「花」(全5回)

しろやま会館 (水) 13:30~15:30

受講料 1,000円 + 材料費 各回800円~

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|-----|-----|------|-------|
| 6/10 | 7/8 | 9/9 | 10/7 | 11/11 |

14. 発酵食品(全2回)

しろやま会館ほか (木) 13:30~15:30

受講料 400円 + 材料費 各回3,500円程度

| 1 | 2 |
|-------|----|
| 11/19 | 1月 |

15. ボッチャ交流会(全1回)

しろやま会館 (金) 10:00~11:10

参加料 200円

| |
|------|
| 1 |
| 11/6 |