

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、ポツチャ交流

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. ポッチャ交流会 (全1回)

しろやま会館 (金) 10:00~11:10

参加料 200円

1
11/6