

令和6年度 自主講座・サークル 公民館別一覧

●入会希望がありましたら、中央公民館、または、各公民館にお問い合わせください。

公民館	自主講座	開催日	時間
山波	歌謡	毎週(金)	13:30~16:00
山波	名曲を聴く	第1(木)	13:00~15:00
山波	三味線	第1(金)	10:00~15:30
		第2(木)	10:00~12:00
山波	銭太鼓	第1~4(水)	9:30~12:00
山波	傘踊り	第1~3(金)	13:00~15:30
山波	舞踊(あゆみ会)	第1~4(火)	13:00~16:00
山波	民謡	第2・4(木)	13:30~15:30
山波	絵手紙	第1・3(火)	9:30~12:00
山波	エコクラフト手芸	第1・3(土)	9:00~16:00
山波	パッチワーク	第1・3(水)	13:30~16:00
山波	花の小物製作	第2・4(土)	10:00~15:00
山波	ボッチャ	第1(火)	9:30~11:30
山波	卓球	毎週(火・木)	19:00~21:00
山波	筋力トレーニング (山波アップ)	第1~4(月)	13:30~15:30
山波	筋力トレーニング (山波ルディック)	毎週(月・金)	9:00~10:30
山波	シルバーリハビリ体操	第2・4(水)	13:30~15:00
山波	ヨガ	第1・3(土)	19:00~20:00
山波	洋裁	第1・3(金)	13:00~16:00
山波	ナンプレ(頭脳体操)	第2(火)	9:30~11:30
長江	英会話	第2・4(水)	13:00~17:30
長江	書道	毎週(土)	10:00~12:00
長江	筆ペン	第2・4(金)	10:00~12:00
長江	囲碁(棋翔会)	毎週(火)	10:00~15:00

長江	沖縄エイサー	第2・4(金)	13:30~15:30
長江	フォークダンス	第1・3(水)	12:30~15:30
長江	絵画(金曜)	第1・3(金)	14:00~16:00
長江	絵画(水曜)	第2(水)	18:30~21:00
長江	パッチワーク	第2・4(月)	10:00~12:00
長江	手作り(サークル薔薇)	第1・3(火)	14:00~16:30
長江	ハンドメイドサークル	第2・4(月)	14:00~16:30
長江	折り紙	第1・3(金)	10:00~12:30
長江	健康体操	毎週(月)	13:30~14:30
長江	健康体操(夜)	毎週(月)	19:00~20:30
長江	シルバーリハビリ体操	第2・4(木)	10:00~11:00
長江	ストレッチ1	毎週(火)	10:00~12:00
長江	ストレッチ2	毎週(水)	10:00~11:30
長江	体操(機能改善)	第2・4(金)	10:00~12:00
長江	チェアエクササイズ	第2・4(月)	10:00~12:00
長江	ボッチャ	第1・3(木)	10:00~12:00
長江	子どもの本を考える会	第3(月)	13:30~16:00
長江	クッキング	第2(土)	9:30~14:30
長江	手編み物	第1・3・4(火)	9:00~12:00
土堂	子ども書道(1)	第1~3(土)	13:30~15:00
土堂	子ども書道(2)	第1~3(土)	15:00~16:30
土堂	書道(金曜)	第1・3(金)	10:00~12:00
土堂	書道(日曜)	第4(日)	10:00~16:00
土堂	日本舞踊	第1・2・4(月)	16:00~18:30
土堂	ハガキ絵	第1・3(金)	13:30~15:30
土堂	パッチワーク	毎週(土)	10:00~12:00
土堂	ストレッチ	第2(金)	10:00~12:00
土堂	ヨガ(午前)	第1・3(木)	10:30~12:15

土堂	ヨガ（夜）	第1～4(木)	18:00～20:00
土堂	土堂公民館で遊ぶ	第4(日)	13:30～16:30
吉和	英会話（初級）	第1・3・5(火)	19:30～20:30
吉和	生花	第2・4(土)	9:00～11:00
吉和	茶道（2）	第1・4(金)	13:00～16:00
吉和	茶道（3）	第2・4(土)	13:00～15:30
吉和	囲碁	毎週(月)	13:00～17:00
吉和	健康マーじゃん 第1	毎週(土)	13:00～16:30
吉和	健康マーじゃん 第2	毎週(月)	13:00～16:30
吉和	ジャギーダンス	第1～4(水)	9:30～12:00
吉和	社交ダンス (ソーシャルダンス 木)	第1～4(木)	18:00～21:00
吉和	社交ダンス (ソーシャルダンス 金)	第1～4(金)	13:00～16:00
吉和	フォークダンス	毎週(火)	9:30～12:00
吉和	キックボクシング	毎週(月)(水)(土)	19:00～21:00
吉和	絵手紙	第1・3(木)	13:30～15:30
吉和	健康うたごえ	第4(水)	13:30～15:00
吉和	パソコン	第1・3・5(月)	13:30～15:00
吉和	空手	毎週(金)	19:00～21:00
吉和	健康体操	毎週(金)	10:00～11:30
吉和	体操（さわやか）	第1～4(木)	9:00～12:00
吉和	体操（矢車草）	毎週(土)	10:00～11:30
吉和	トリム体操1	毎週(月)	10:00～12:00
吉和	トリム体操2	第1～4(木)	13:30～15:30
吉和	トリム体操3	第1～4(火)	18:40～20:30
吉和	ヨガ	毎週(木)	10:00～12:00
吉和	子育てサロン（ドレミサークル）	月1回(金)	9:30～12:30
吉和	料理	第1(木)	9:00～12:00
吉和	手編み物	第1・3(火)	13:00～15:30

吉和	サロン（ふれあいサロン吉和）	第3（水）	13:00～15:30
日比崎	英会話	第2・4（月）	13:00～16:00
日比崎	英会話（eコミュニティ）	第2・4（土）	10:00～12:00
日比崎	英語学習	毎週（木）	10:00～12:00
日比崎	韓国語（カナダラクラブ）	第2・4（水）	10:00～12:00
日比崎	韓国語（ハナハナクラブ）	第2・4（金）	13:30～15:00
日比崎	中国語	第1・3（火）	10:30～12:40
日比崎	日本語教室	毎週（火）	18:30～21:00
日比崎	華道	第1・3（金）	13:00～15:00
日比崎	書道	第2（木）	15:00～15:50
日比崎	書道①	第2・4（木）	15:50～16:50
日比崎	書道②	第2・4（木）	16:50～17:50
日比崎	書道（同好会）	第1・3（木）	10:00～12:00
日比崎	習字	第2・4（金）	9:00～12:00
日比崎	将棋	最終（日）	9:00～15:30
日比崎	女性囲碁	毎週（水）	10:00～12:00
日比崎	囲碁	毎週（金）	13:00～17:00
日比崎	歌謡	第1・3（水）	13:00～15:30
日比崎	笛・三味線	第2・4（火）	10:00～12:30
日比崎	フォークダンス	第1・2・4（木）	19:00～21:00
日比崎	キッズダンス（ヒップホップ）	毎週（月）	17:00～18:00
日比崎	キッズダンス（KPOP）	毎週（月）	18:00～19:00
日比崎	子ども日本舞踊	第1～4（水）	18:00～20:00
日比崎	舞踊（ゆりの会）	第1～4（水）	16:00～18:00
日比崎	詩吟（月曜）	第2・4（月）	9:30～12:00
日比崎	詩吟（水曜）	第1・3（水）（初級） 第2・4（水）（中級）	13:00～15:30
日比崎	絵手紙	第3（月）	13:00～15:30

日比崎	クラフト	第3(月)	13:00~16:00
日比崎	日本画	第1・3(土)	9:30~12:30
日比崎	幼児絵画	第2(土)	14:00~16:00
日比崎	刺し子	第2・4(土)	13:30~16:00
日比崎	和紙ちぎり絵	第2・4(木)	13:00~15:00
日比崎	女性卓球同好会	毎週(火)	15:00~17:00
日比崎	太極拳	第2・4(火)	10:00~12:00
日比崎	背骨コンディショニング(土曜)	第1・2・4・5(土)	9:45~11:15
日比崎	背骨コンディショニング(月曜)	毎週(月)	16:45~18:15
日比崎	健康体操(健志塾)	第1・3(水)	9:30~12:30
日比崎	3B体操(木曜)	第1~4(木)	10:30~12:00
日比崎	シルバーリハビリ体操(金曜会)	毎週(金)	9:30~12:30
日比崎	シルバーリハビリ体操(さんぽ)	毎週(月)	9:30~11:30
日比崎	ヨガ	第1~4(火)	13:00~15:00
日比崎	ヨガ(火・水)	毎週(火) 毎週(水)	10:00~12:00 13:00~15:00
日比崎	ママヨガ	第1~4(水)	13:00~14:30
日比崎	エアロビクス	第1~4(月)	19:00~20:30
日比崎	エアロビクス	第1~4(水)	11:00~12:00
日比崎	子育てサロン	第1~4(月)	10:00~12:30
日比崎	料理(中国家庭)	第3(金)	10:00~13:00
日比崎	料理	第3(木)	11:00~15:30
栗原	韓国語	第2・4(木)	13:30~15:30
栗原	ペン習字(午前)	第1~4(木)	10:00~12:00
栗原	ペン習字(午後)	第2・4(月)	13:30~15:30
栗原	ペン習字(夜)	第1・3(火)	19:00~21:00
栗原	歌謡(木曜)	第1・3(木)	13:30~15:30
栗原	歌謡(土曜)	第2・4(土)	10:00~12:00
栗原	大正琴(フォートップス)	第2・4(金)	10:00~12:00

栗原	ハーモニカ（絵のまち）	第1・3(水)	10:00～12:00
栗原	ハーモニカ（尾道）	第1・3(水)	13:00～15:00
栗原	レクレーションダンス	第1・3(月)	13:30～15:30
栗原	日本舞踊	第1～4(木)	13:00～17:00
栗原	絵手紙	第1・3(木)	10:00～12:00
栗原	絵画（虹人）	第4(火)	9:00～12:30
栗原	絵画（洋画）	第4(木)	13:00～16:00
栗原	パッチワーク	第1・3(水)	13:00～16:00
栗原	ものづくり会	第3(木)	9:00～12:30
栗原	気功	第1～4(火)	10:00～11:30
栗原	太極拳	第2～4(金)	13:30～15:30
栗原	ストレッチA	第2・4(木)	10:00～11:30
栗原	ストレッチB	第2・4(木)	10:00～11:30
栗原	トリム体操	第1～4(火)	13:00～15:30
栗原	ボッチャ	毎週(水)	13:30～15:30
栗原北	英会話	第2・4(木)	9:20～11:30
栗原北	こども英会話 （ハッピーレインボーキッズ）	毎週(木)	16:00～19:00
栗原北	こども英会話	毎週(土)	9:00～11:30
栗原北	韓国文化	毎週(火)	10:00～12:00
栗原北	三成学区の歴史（三訪会）	第2・4(木)	13:00～17:00
栗原北	生け花・和楽器	第1～4(火)	13:00～16:00
栗原北	フラワーデザイン	第4(水・土)	13:30～17:00
栗原北	フラワーアレンジ	第2(土)	13:00～17:00
栗原北	囲碁	毎週(土)	9:00～12:00
栗原北	囲碁女性サークル	毎週(金)	13:00～16:00
栗原北	歌謡（かよこ）	毎週(月)	13:30～15:30
栗原北	歌謡（さくら会）	毎週(水)	12:50～15:30
栗原北	歌謡（はなみずき）	第1～3(月)	17:00～19:00

栗原北	歌謡（ひばりの会）	第1(木)	13:30～15:30
栗原北	歌謡（ブーケ）	第2・4(水)	9:30～12:30
栗原北	軽音楽	第2・4(日)	10:10～17:00
栗原北	オカリナ	第1・3(金)	13:30～15:30
栗原北	ウクレレ	第1・3(土)	10:00～11:30
栗原北	銭太鼓	第1～4(火)	13:30～16:00
栗原北	子どもバレエ体操教室	第1～4(金)	16:30～21:00
栗原北	スポーツダンス	毎週(火)	15:00～17:00
栗原北	スポーツダンス（ひまわり）	毎週(水)	19:00～21:00
栗原北	ジャズダンス	第2・4(木)	9:00～12:00
栗原北	フラダンス(プアリノフラ)	第1～3(土)	10:00～12:00
栗原北	フラダンス(アロハ)	第1・3(木)	13:30～14:30
栗原北	社交ダンス	毎週(土)	13:00～15:00
栗原北	剣舞	毎週(火)	18:00～21:00
栗原北	日本舞踊（花園会）	毎週(金)	13:30～16:00
栗原北	詩吟	毎週(金)	9:00～12:00
栗原北	絵手紙	第1・3(土)	13:00～16:30
栗原北	水彩画	第1・2(月)	9:00～12:00
栗原北	水彩画(バイオレット)	第1・2・4(火)	13:00～16:00
栗原北	粘土の花と人形	第1～4(水)	9:30～12:00
栗原北	写真	第3(金)	13:30～15:30
栗原北	空手	毎週(月)	18:30～21:00
栗原北	太極拳（コスモス）	毎週(月)	9:00～12:00
栗原北	太極拳（シルクロード）	毎週(月)	13:30～16:00
栗原北	太極拳（ひまわり）	毎週(火)	9:00～12:00
栗原北	健康体操（同好会）	毎週(金)	19:30～21:00
栗原北	健康体操 （ビューティフルライフ）	毎週(金)	10:00～12:30
栗原北	健康体操（ストレッチ）	毎週(月)	10:00～12:00

栗原北	健康体操（あじさい）	第1～4(火)	13:00～15:00
栗原北	健康体操（コスモジム）	第1・3(金)	9:00～12:00
栗原北	健康体操（生命の貯蓄）	第1～4(木)	9:30～11:30
栗原北	自力整体	毎週(水)	13:00～16:00
栗原北	ヨガ	第1～3(土)	11:00～12:00
栗原北	ヨガ（ヨガスタジオ）	第1～3(土)	9:50～10:50
栗原北	子育てサロン （日だまりカフェ）	第2(金)	9:00～12:00
栗原北	燻製教室	第3(木)	13:00～16:00
東部	英会話（月）	毎週(月)	19:00～20:00
東部	子ども英会話（木）	毎週(木)	15:00～20:00
東部	子ども英会話（金）	毎週(金)	15:00～20:00
東部	生花	第1・3(木)	13:00～15:00
東部	書道	第1(火)・第3(金)	13:00～14:30
東部	囲碁	毎週(月・土)	13:00～17:00
東部	子どもバレエ体操	毎週(火)	17:00～20:30
東部	バレエ（大人）	第1～4(土)	17:30～21:00
東部	フラダンス	第1・3(月)	13:00～15:30
東部	スポーツダンス	毎週(水)	13:00～15:00
東部	日本舞踊	第1～4(火)	12:30～16:30
東部	絵手紙（さつき会）	第2(金)	9:30～12:00
東部	絵手紙（都）	第2(木)	14:30～16:00
東部	絵画	第2・4(土)	14:00～17:00
東部	パッチワーク	第2・4(木)	13:30～15:30
東部	空手	第1・2・4・5(木)	18:00～19:30
東部	空手ヨガ	毎週(金)	18:30～20:30
東部	健康体操（木）	毎週(木)	13:00～15:00
東部	健康体操（小宇宙を旅する会）	第2・4(木)	13:00～14:40
東部	姿勢改善	毎週(火)	13:00～15:00

東部	シルバーリハビリ体操	第2・4(金)	9:30~11:30
東部	ヨガ	第2・4(木)	10:00~11:30
東部	健康ヨガ	毎週(金)	13:30~15:30
東部	オカリナ	第3(水)	13:30~15:00
東部	ピラティス	第1・3・4・5(水)	10:00~12:00
東部	子育て(らっこクラブ)	第2(木)	9:30~12:00
東部	そば打ち	毎週(土)	9:00~12:30
東部	手話	第2・4(土)	10:00~12:00
東部	カウンセリングルーム	第3(金)	13:00~15:00
向東	英会話	第1・3(火)	14:00~15:00
向東	歴史教室	第4(日)	9:00~12:00
向東	茶道(抹茶)	第2・4(水)	9:00~12:00
向東	かな書道	第2・4(木)	10:00~12:00
向東	漢字書道	第2・4(水)	9:30~12:00
向東	親子書道	第1~4(木)	15:30~17:30
向東	短歌	第1(火)	14:30~16:30
向東	囲碁	毎週(月)	13:00~17:00
向東	歌声	第1・3(水)	13:00~14:10
向東	歌謡	第2・4(水)	13:00~17:00
向東	コーラス	毎週(水)	18:30~20:30
向東	ウクレレ	第1・3(水)	14:20~15:20
向東	オカリナ	第1・3(水)	15:30~16:30
向東	ギター	第1・3(月)	9:00~12:00
向東	箏曲	第1・2・3(日)	13:00~16:00
向東	大正琴(秋桜会)	第2・4(木)	13:00~16:00
向東	大正琴(千鳥会)	第1・3(金)	9:00~12:00
向東	篠笛と歌	第2・4(木)	13:30~14:30
向東	フルート・ピアノ	第2・4(日)	9:00~12:00

向東	子どもダンス (ビギナー)	第1(土)	13:30~14:30
向東	子どもダンス (ステップアップ)	第2(土)	13:30~14:30
向東	ストリートダンス	毎週(月)	18:00~21:00
向東	フラダンス (アロハココピカケフラ)	第2・4(金)	11:00~12:00
向東	フラダンス	第1・3(土)	10:00~11:30
向東	フラダンス(アロハココ)	第2・4(金)	10:00~11:00
向東	民謡(しまなみ)	第2・4(火)	13:00~16:00
向東	民謡(シルバー)	第2・4(月)	13:30~15:30
向東	絵画	第2・4(金)	13:00~15:00
向東	こども絵画	第1・3(土)	10:00~12:00
向東	ハガキ絵	第1・3(水)	9:00~12:00
向東	絵手紙(そよ風ミーティング)	第3(土)	9:00~12:00
向東	エコクラフト手芸	第1(月)	9:30~12:00
向東	小物づくり	第1(日)	13:00~16:00
向東	パッチワーク	第1(土)	13:00~16:30
向東	折り紙	第1・3(木)	13:00~16:00
向東	卓球(ピンポンクラブ)	毎週(月)	13:00~16:00
向東	卓球(さくらクラブ)	第1~4(木)	13:00~17:00
向東	卓球(ハッピー)	毎週(月)(木)	9:00~12:00
向東	バトミントン	毎週(火)	17:00~21:00
向東	太極拳	第1~4(金)	13:00~16:00
向東	リズムdeあそぼ	第2・4(土)	9:30~12:00
向東	体操	第1(土)	13:30~15:00
向東	健康体操	第1・3(木)	10:00~12:00
向東	背骨健康体操	第1・3(水)	9:30~11:00
向東	リフレッシュ体操	第2・4(火)	13:30~15:00
向東	シルバーリハビリ体操	第2・4(月)	9:00~12:00
向東	子どもヨガ	第2・4(木)	16:00~17:00

向東	ヨガ（さわやか）	第1～4(火)	10:00～11:30
向東	ヨガ（エンジョイ）	第2・4(木)	14:00～16:00
向東	ストレッチ・ヨガ	第1～4(火)	19:00～21:00
向東	ボッチャ	第3(月)	9:00～12:00
向東	クubb	第2(月)	9:30～12:00
向東	お手玉・昔の遊び	第2・4(火)	13:30～16:00
向東	子育てサロン（ジャンぷっぷ）	第2(木)	9:30～12:00
向東	子育てサロン（ぴよぴよ）	第2(木)	9:00～12:00
向東	おのみち寺子屋	毎週(日)	9:00～17:00
向東	スマホ教室	第2(金)	19:00～20:00
浦崎	囲碁	5日・15日・25日	13:00～16:00
浦崎	コーラス（フラワーズ）	第1・3(月)	9:30～12:30
浦崎	バンド練習	第2・4(火)	13:00～17:00
浦崎	フォークダンス	第2(月)	13:30～15:30
浦崎	舞踊	第2・4(金)	13:30～14:30
浦崎	パソコン（なかよし）	第2・4(土)	13:30～15:30
浦崎	健康体操	第1～4(水)	19:30～21:00
浦崎	リズムエクササイズ	第2・4(水)	9:30～11:30
浦崎	ユニカール	第2(木)	10:00～12:00
浦崎	蕎麦打ち	第2(火)	10:00～13:00
浦崎	簡単パン工房	最終(水)	9:00～12:00
浦崎	着物リメイク	第1・3(火)	10:00～12:00
浦崎	浦崎郷土文化研究会	第3(土)	13:30～15:00
浦崎	防災	第3(金)	19:00～21:00
藤井川	自然に親しむ	第2(金)	10:00～11:30
藤井川	フラワーアレンジメント	第4(木)	9:00～11:00
藤井川	フラワーアレンジメント	第2(水)	13:30～15:00
藤井川	歌声で健康	第4(水)	10:00～11:30

藤井川	フラダンス	第1・3(水)	10:00~11:30
藤井川	相撲甚句	第3(金)	10:00~12:00
藤井川	民踊	第2・4(土)	9:30~11:30
藤井川	水彩画	第2・4(月)	13:30~15:00
藤井川	トールペイント	第1・3(木)	10:00~11:30
藤井川	卓球	毎週(火・金)	10:00~12:00
藤井川	健康体操	第2(水)	10:00~11:30
藤井川	ソフトヨガ	第1・3(木)	19:30~21:00
藤井川	サロン(あやめ)	第4(木)	13:30~15:30
木ノ庄東	茶道	第2(水)	13:00~16:00
木ノ庄東	囲碁・将棋	第2・4(金)	13:00~17:00
木ノ庄東	歌謡	第1・3(火)	13:30~15:30
木ノ庄東	沖縄民謡エイサー	第1~4(火)	9:30~11:45 10:45~11:50
木ノ庄東	健康マーじゃん	第1・3・4(木)	9:30~12:00
木ノ庄東	民踊	第2・4(土)	13:00~15:30
木ノ庄東	詩吟	第2・4(火)	13:00~15:00
木ノ庄東	パッチワーク	第1・3(月)	13:00~16:00
木ノ庄東	シルバーリハビリ体操	第2・4(金)	9:00~12:00
木ノ庄東	ヨガ	第2・4(火)	9:30~10:45
木ノ庄東	子育て支援サークル (おたまじゃくしの会)	第2(木)	9:00~12:00
山方	おりがみ	第2(土)・第4(水)	13:00~16:00
山方	シルバーリハビリ体操	第1(火)	9:30~12:00
久山田	子育てサロン	第3(金)	9:30~13:30
高須南	歌謡	第4(土)	14:00~16:00
高須南	日本舞踊(花盛会)	毎週(月)	12:00~16:00
高須南	絵手紙	第2・4(水)	10:00~12:00
高須南	絵画	第1・3(木)	12:00~17:00

高須南	水彩画	第2・4(金)	9:00~12:00
高須南	アートフラワー	第2・4(火)	13:30~16:30
高須南	手芸・体操	毎週(火)	13:00~16:00
高須南	空手	毎週(火)	18:00~19:30
高須南	トリム体操	第1~4(水)	19:30~21:00
高須南	高須トリム体操	第1~4(火)	9:30~12:00
高須南	ヨガ	毎週(金)	18:30~21:00
高須南	ピラティス	毎週(金)	13:00~15:00
高須南	ピラティス	第2(水)	10:00~12:00
高須南	ダンス	毎週(土)	10:00~12:00
高須南	ズンバ	毎週(月)	10:00~12:00
高須南	吹矢(高須)	第1・3(水)	10:00~11:30
向島	英会話	第2・4(火)	19:30~21:00
向島	英会話(サークル)	第3(木)	14:00~15:40
向島	英会話(クラブ)	第1・3(月)	10:00~12:00
向島	英会話(中高年)	第1・3(木)	10:30~12:00
向島	おのみち日本語教室	第1・3(火)	18:50~21:00
向島	中国語	第2・4(土)	14:00~16:00
向島	いけばな(土曜教室)	第1・3(土)	13:00~17:00
向島	いけばな(自由花)	第2(土)	13:00~17:30
向島	フラワーアレンジメント	第3(水)	14:00~16:00
向島	フラワーデザイン	第1・3(月)	10:00~12:00
向島	茶道(煎茶)	第1・3(月)	12:30~16:00
向島	茶道(抹茶)	第1・3(金)	13:00~16:00
向島	かな書道	第1・3(金)	9:30~11:30
向島	短歌	第3(木)	13:00~16:00
向島	歌謡(向島)	第1・3(月)	14:00~16:00
向島	コーラス(向島ふれあい)	第1・3(水)	10:00~12:00

向島・川尻	コーラス (ごましおクッキーズ)	毎週(火)	19:30~21:30
向島	コーラス(ヒコニックエコー)	第1~3(火)	13:00~16:00
向島	音楽療法(うためぐり)	第1(月)	13:30~15:30
向島	混声合唱(ア・カペラーズ)	第2・4(土)	14:00~16:00
向島	尺八	第1・3(火)	10:00~12:00
向島	琴	第2・4(火)	13:00~16:00
向島	三味線	第1・3(水)	13:00~16:00
向島	大正琴	第2・4(金)	9:00~12:00
向島	スポーツダンス(基礎)	第2・4(月)	19:00~21:00
向島	スポーツダンス(向島)	第2・4(木)	19:00~21:00
向島	社交ダンス	第1・3(木)	10:00~12:00
向島	レクダンス	第2・4(木)	13:30~15:30
向島	親子ダンス	第2・4(金)	17:00~19:00
向島	子どもダンス	第3・4(水)	17:00~18:30
向島	傘踊り	第1・3(水)	19:30~21:30
向島	日本舞踊(匠の会)	第2・4(金)	13:00~16:00
向島	日本舞踊(らんの会)	第1・3(土)	9:00~12:00
向島	ハワイアンフラ(ティアレ)	第1・3(月)	9:30~12:00
向島	ハワイアンフラ(イリマ)	第1・2(水)	13:00~16:00
向島	ハワイアンフラ(リノハノハノ)	第2・4(月)	10:00~11:30
向島	フラ(プルメリア)	第2・4(水)	19:00~21:00
向島	フラ(ひまわり)	第4(月)	13:30~15:30
向島	子どもバレエ(1)	第1・3(火)	16:30~19:15
向島	子どもスポーツトレーニング	第1・3(土)	18:00~21:00
向島	謡曲	第1・3(木)	14:00~16:00
向島	絵手紙	第1・3(水)	13:30~15:30
向島	水墨画	第2・4(月)	13:30~15:30
向島	日本画	第2・4(木)	13:30~15:30

向島	絵画	第2・3(水)	13:00~16:00
向島	トールペイント	第1・3(土)	14:00~16:00
向島	パッチワーク	第1・3(火)	9:00~12:00
向島	布工房	第1・3(火)	9:00~12:00
向島	プリザーブドフラワー	第1(火)	9:30~12:30
向島	リボンレイ小物作り	第2(水)	13:30~16:00
向島	木目込み人形押絵	第1・3(水)	13:00~15:00
向島	和紙工芸	第1・3(月)	9:30~12:00
向島	折り紙	第4(土)	13:00~16:00
向島	写真クラブ	第3(日)	9:00~11:30
向島	パソコンクラブ (A)	第1・3(水)	10:00~12:00
向島	パソコンクラブ (B)	第2・4(金)	13:30~15:30
向島	パソコン (シルバー)	第2・4(木)	9:30~12:00
向島	パソコン (シルバー同好会)	第1・3(木)	9:30~12:00
向島	パソコン (ワード同好会)	第2・4(木)	13:00~15:00
向島	空手	第1・3(木)	18:30~21:00
向島	リズム体操	第2・4(火)	10:00~12:00
向島	エアロビクス	第2・4(土)	19:00~21:00
向島	ストレッチ	第1・2(木)	10:30~12:00
向島	3B体操	第1・3(火)	19:00~20:30
向島	トリム体操	第2・4(木)	10:00~12:00
向島	ヨガ (金曜日)	第1・3(金)	19:00~21:30
向島	健康ヨガ (A)	第1・3(月)	18:00~21:00
向島	健康ヨガ	第2・4(月)	18:00~21:00
向島	ヨガ (シュリカリヨガ)	第2・4(木)	18:30~21:00
向島	お手玉	第1・3(木)	13:00~15:30
向島	文章の書き方	第2(木)	10:00~12:00
向島	読書会	第2・4(土)	9:30~12:00

向島	中国家庭料理	第2(木)	9:30~14:00
向島	料理	第4(金)	9:00~13:00
向島	洋裁	第1・3(土)	13:30~15:30
向島	洋菓子	第3(金)	9:00~13:00
向島・川尻	親子寺子屋	毎週(火)	9:00~12:00
兼吉	歌謡(兼吉)	第2・4(火)	14:00~16:00
江奥	民踊(江奥)	第2・4(金)	13:30~15:00
有井	歌謡(有道)	第2・4(日)	10:00~12:00
岩子島	舞踊(岩子島)	第1・3(月)	10:00~12:00
愛ランド	囲碁	毎週(日)	9:00~17:00
愛ランド	ヨガ	第1~4(水)	10:00~12:00
愛ランド	洋菓子	第2・4(水)	9:00~15:00
川尻	合唱(美音の会)	第2・4(土)	18:30~21:30
川尻	ジュニアオーケストラ	第1・3(土)	13:00~17:00
川尻	子どもバレエ(2)	第2・4(火)	16:30~19:15
川尻	油彩画(友愛会)	第1・3(火)	13:00~16:30
川尻	子育てサロン(すくすく)	第3(金)	9:00~12:00
川尻	ママサークル(たんぽぽ)	第1・2・4・5(金)	10:00~12:00
菅野	書道	第1(水)	10:00~12:00
菅野	写真	第2(土)	10:00~12:00
菅野	パソコン	第2・4(水)	13:30~15:30
上川辺	書道	第2・4(金)	9:30~11:30
上川辺	歌謡(カラオケ同好会)	第2(水)	13:30~15:30
上川辺	子どもダンス	第1~4(金)	19:00~20:30
上川辺	詩吟	第2・4(木)	14:00~16:00
上川辺	絵手紙	第1(水)	13:30~16:00
上川辺	押絵	第1(月)	13:30~16:00
上川辺	パソコン教室①	第1・3(水)	10:00~12:00

上川辺	パソコン教室②	第2・4(水)	9:00~11:00
上川辺	健康体操	毎週(金)	13:30~15:30
上川辺	転倒予防教室	第4(水)	13:30~15:00
上川辺	洋裁(リメイク)	第1(金)	10:00~16:00
上川辺	舞踊	第1(金)・2(水)	18:00~20:30
市	生花	第1・3(土)	14:00~18:00
市	書道(和アート書道)	第1・3(火)	16:00~19:30
市	短歌	第4(土)	13:00~16:00
市	囲碁	第2・4(土)	9:00~12:00
市	歌謡	第1・3(火)	13:00~15:00
市	オカリナ	第1・3(水)	15:40~16:40
市	ダンス(リトルキッスダンス・ホピ-	毎週(金)	16:30~17:00
市	ダンス(ササガ俱樂部)	第1~4(月)	15:00~17:00
市	創作ダンス(ダンス・サイトピ-	第1・3(木)	18:00~21:00
市	フラダンス	第2・4(水)	13:00~15:00
市	傘踊り	毎週(木)	13:00~16:00
市	舞踊(花扇会)	第1・3(火)	15:30~16:30
市	舞踊(撫子会)	第2・4(火)	13:00~16:00
市	民謡(紅すずめ)	第2・4(月)	14:00~16:00
市	民謡(さざなみ会)	第2・4(土)	13:30~15:30
市	絵手紙	第2・4(木)	14:00~16:00
市	絵画	第3(日)	13:00~16:00
市	ちぎり絵	第1(月)	9:00~12:00
市	パソコン(いちご同好会)	毎週(木)	10:00~12:00
市	パソコン(初心者)	毎週(金)	9:00~11:00
市	太極拳	毎週(木)	10:00~11:45
市	体操	毎週(金)	10:00~12:00
市	シルバーリハビリ体操	毎週(火)	9:00~11:30

市	自力整体操	第1・2・3(木)	14:00~15:30
市	読書会	第2(木)	10:00~11:00
市	読み語り	第2(火)	10:00~12:00
河内	書道	第2・4(水)	9:30~11:00
河内	茶道	第2(土)・4(火)	8:30~12:00
河内	パソコン(あひる)	第2・4(水)	13:45~15:30
河内	歌謡(清和会)	第1・3(木)	13:00~15:00
河内	歌謡(喜楽会)	第1・3(土)	13:00~15:00
河内	楽器練習	第3(金)	19:00~21:00
河内	コーラス	第4(土)	13:30~15:30
河内	ハンドベル	第1・3(土)	9:30~11:30
河内	和太鼓(備後かわち太鼓)	毎週(水)	20:00~22:00
河内	和太鼓(備後かわち太鼓童心)	毎週(水)	18:30~19:00
河内	銭太鼓(かわち銭太鼓)	第2・4(木)	9:30~11:30
河内	社交ダンス(ひまわりの会)	第2・4(火)	20:30~22:00
河内	竹細工	第2・4(金)	9:00~12:00
河内	太極拳	毎週(月)	10:00~12:00
河内	リハビリテーション	第3(日)	9:00~11:00
今津野	歌謡	第1・3(木)	13:00~15:00
今津野	コーラス(コールカナリヤ)	第2・4(木)	9:00~11:00
今津野	コーラス(ポピンズ)	第1・3(土)	9:00~10:30
今津野	フラダンス	第2・4(火)	14:30~15:30
今津野	パソコン(朝)	毎週(月)	9:00~11:00
今津野	パソコン(昼)	毎週(月)	14:00~16:00
今津野	ヨガ	第3(火)	9:00~10:30
綾目	歌謡	第2(水) 第4(水)	10:00~12:00 19:00~21:00
綾目	大正琴(たんぼぼ)	第2・4(火)	9:00~10:00
綾目	大正琴(あやめ)	第2・4(土)	9:00~10:30

綾目	鍵盤ハーモニカ	第2(金)第4(月)	9:30~10:30
綾目	沖縄エイサー	第2・4(土)	14:00~15:30
綾目	折り紙	第3(火)	13:30~15:30
綾目	パソコン	毎週(木)	14:00~16:00
綾目	健康体操	第2・4(木)	14:00~16:00
綾目	郷土料理研究会	第2(月)	9:00~14:30
大和	オカリナ	第2・4(土)	9:00~10:00
大和	ハンドベル	第4(土)	10:00~12:00
大和	ミュージックベル	第1(土)	19:30~21:30
大和	大正琴	第1・3(水)	9:30~11:00
大和	フラ	毎週(土)	20:00~21:00
大和	南京玉すだれ	第2(木)	19:00~21:00
大和	パソコン	毎週(土)	13:30~15:30
大和	太極拳	第2・4(水)	13:30~15:30
大和	3日体操	第1・3(木)	14:00~15:00
土生	韓国語	第1~4(火)	19:30~21:00
土生	生花	第2・4(月)	14:30~16:00
土生	習字	第1~3(金)	13:00~15:30
土生	囲碁	第2・4・5(月)	13:30~16:30
土生	かるた	毎週(土)	9:30~12:30
土生	手芸(もみじ)	第1・3(木)	9:00~11:30
土生	健康マージャン(同好会)	毎週(火・木)	12:30~16:20
土生	健康マージャン 生フレッシュ)	(土) 毎週(月・木)	12:30~16:30
土生	歌謡	第1・3(火)	13:00~16:00
土生	コーラス(コールいんのしま)	毎週(火)	19:30~21:30
土生	コーラス(ひまわり)	第2・4(木)	13:00~14:30
土生	コーラス(メロディーハウス)	毎週(月)	19:30~21:30
土生	ウクレレ	第4(月)	13:30~14:30 18:00~19:00

土生	大正琴	第2・4(水)	10:30~12:00 13:30~15:00
土生	社交ダンス	毎週(金) 第1・3(土)	19:30~21:30 20:00~21:30
土生	ハワイアンフラ	第1~3(火)	10:00~12:00
土生	水彩画	第1・3(火)	13:00~16:00
土生	ラージボール(ITK)	毎週(月・水・金)	12:30~16:30
土生	ラージボール	毎週(月・水・金)	9:00~12:00
土生	ラージボール(同好会)	毎週(木)	18:30~21:00
土生	空手	毎週(水)(土)	18:00~20:00
土生	シルバーリハビリ体操	第2・4(火)	13:30~14:30
土生	健康体操	第1~4(火)	10:00~12:00
土生	3日体操	第1~4(土)	13:00~14:30
土生	ヨガ	第1・3(木)	19:30~21:00
土生	スポーツ吹矢	第2・4(木)	10:00~12:00
土生	こども食堂	第3(土)	9:00~16:00
土生	料理	第3(水)	9:00~13:00
土生	手話	毎週(月)	19:00~21:00
三庄	生花	第2・4(水)	13:30~15:00
三庄	茶道	第2・4(水)	9:00~12:00
三庄	書道	第1~3(水)	9:00~11:00
三庄	囲碁(棋友会)	毎週(金)	13:00~16:00
三庄	健康マーじゃん	毎週(月・水)	13:00~16:30
三庄	将棋(しまなみSC)	毎週(月・木・土)	13:00~17:00
三庄	オカリナ	第1・3(木)	15:05~16:50
三庄	チェロ合奏	月1・2回(土)	9:00~12:00
三庄	歌謡	毎週(日)	13:00~16:00
三庄	女声コーラス(コスモス)	毎週(水)	19:00~21:30
三庄	コーラス(しまなみSC)	第1~4(月)	9:30~12:00

三庄	コーラス（歌う会虹）	第1～3(木)	13:00～15:00
三庄	舞踊（棕寿会）	第1～4(月)第1・3(金)	9:00～12:00
三庄	絵手紙	第1～4(木)	13:00～16:00
三庄	絵画（しまなみSC）	毎週(火)	13:00～16:00
三庄	水彩画	毎週(木)	13:00～16:00
三庄	日本画	第4(火)	13:00～16:00
三庄	エコクラフト	第1・3(金)	13:00～16:30
三庄	手芸（針の会）	第1・3(火)	13:00～17:00
三庄	手芸	第2・4(木)	13:00～16:00
三庄	パッチワーク	第1(木)	13:00～16:00
三庄	陶芸	毎週(月・火・水)	9:00～16:00
三庄	写真	第2(木)	19:30～21:30
三庄	パソコン	毎週(水)	13:00～16:30
三庄	ラージボール（卓球） （しまなみSC）	毎週(月)	9:00～12:00
		毎週(火)	19:00～21:30
		毎週(土)	13:00～16:00
三庄	ラージボール（卓球） （ラージ会）	毎週(月)	13:00～16:00
		毎週(木・金)	9:00～12:00
三庄	ラージボール（卓球） （ニコニコ会）	毎週(火・水・金)	13:00～16:00
三庄	3日体操	毎週(木)	19:00～21:30
三庄	シルバーリハビリ体操	第3(火)	10:00～11:00
三庄	ヨガ（しまなみSC）	第2・4(火)	10:00～12:00
			14:00～16:00
三庄	スポーツ吹矢	毎週(月)	19:00～21:30
三庄	サロン	第2(金)	9:30～11:30
田熊	生け花	第2・4(金)	9:30～11:00
田熊	書道	毎週(木)	19:00～21:30
田熊	短歌	第2(土)	13:00～16:00

田熊	短歌（さざなみ）	第2(水)	13:30~16:30
田熊	俳句	第3(水)	13:00~15:30
田熊	将棋	毎週(火)	9:00~12:00
		毎週(水)	13:00~17:00
田熊	健康マーじゃん	毎週(月・金)	12:00~16:50
田熊	健康マーじゃん (ラッコクラブ)	第1・3(金)	13:00~16:30
田熊	歌謡（昼顔）	毎週(水)	13:30~16:00
田熊	歌謡（夕顔）	毎週(火)	13:30~16:30
田熊	歌謡（なかよし）	毎週(木)	12:00~16:00
田熊	コーラス	第3(火)	10:00~11:30
田熊	合唱（夕凧）	毎週(金)	10:00~12:00
田熊	三味線	第2・4(水)	13:30~16:40
田熊	銭太鼓	第1・3(火)	13:30~16:00
田熊	社交ダンス	第2・3・4(金)	13:00~16:00
田熊	フラダンス	第1~3(火)	13:00~15:00
田熊	トールペイント	第4(土)	10:00~15:00
田熊	エコクラフト	第3(月)	13:30~16:30
田熊	手芸（おしゃべり会）	第2・4(火)	9:30~16:00
田熊	手芸（手芸同好会）	第1(金)	9:30~16:30
田熊	手芸（プーさんの会）	毎週(金)	14:00~16:00
田熊	手描友禅	第1(土)	13:00~16:00
田熊	陶芸	第3(木)	13:30~15:30
田熊	卓球	毎週(木)	19:30~21:30
田熊	ラージボール（卓球）(シニア)	毎週(金)	9:30~11:30
田熊	ラージボール（卓球）(楽遊会)	毎週(月)	13:00~16:30
田熊	ラージボール (卓球)(田熊ラージ)	毎週(月)(水)	19:00~21:30
		毎週(木)(土)	13:30~16:30
田熊	空手	毎週(火)	19:00~21:00
田熊	3B体操	毎週(水)	14:00~16:00

田熊	健康体操（ガンバルーン）	第1・3(木)	10:00～12:00
田熊	健康体操(リズムキネシス)	第2・4(月)	10:00～11:30
田熊	シルバーリハビリ体操	第3(月)	10:30～11:30
田熊	ヨガ	毎週(月)	19:15～21:30
田熊	ヨガ（いこい）	毎週(月)	13:00～16:00
田熊	ヨガ（ヨーガ）	毎週(月)	9:00～12:00
田熊	ヨガ（ヨガ同好会）	第1～4(木)	13:30～15:30
田熊	スポーツ吹矢	第1・2・4・5(月)	10:00～12:00
田熊	蕎麦打ち	第4(木)	9:30～11:30
田熊	料理（男性料理）	第3(水)	9:00～13:00
田熊	因島の歴史と文化を学ぶ	第2(火)	10:00～12:00
中庄	子ども英会話	第1～4(火)	16:30～18:15
		第1～4(木)	16:00～17:45
中庄	生花	第2・4(火)	9:30～11:00
中庄	フラワーアレンジメント	第4(土)	9:30～12:00
中庄	子ども茶道	第1・2(水)	16:30～17:00
中庄	囲碁	第2(水)	9:00～15:30
中庄	かるた（百人一首）	毎週(水)	19:00～20:40
中庄	健康マーじゃん	毎週(土)	12:30～16:00
中庄	歌謡（文月班）	毎週(水)	13:00～15:00
中庄	歌謡（美空班）	毎週(木)	12:30～15:30
中庄	ギターアンサンブル	毎週(土)	18:30～21:00
中庄	ハーモニカ	第2・4(火)	19:00～20:30
中庄	銭太鼓	毎週(金)	19:30～21:00
中庄	社交ダンス	毎週(水)	19:30～21:00
中庄	リズムダンス	第1～4(月)	9:30～12:00
中庄	ストリートダンス	毎週(火)	16:00～18:30
中庄	詩吟	毎週(火)	13:30～15:30

中庄	謡曲・仕舞	毎週(火)	19:30~21:30
中庄	絵手紙	第3(水)	13:30~15:30
中庄	水彩画	第1~4(金)	13:00~15:30
中庄	美術(おもしろ美術部)	第3(木)	10:00~15:00
中庄	エコクラフト	第1・3・4(水)	9:00~12:30
中庄	手芸(笑和クラブ)	第4(水)	13:00~16:00
中庄	写真	第1(木)	19:30~21:30
中庄	ラージボール (卓球)(因島LB)	毎週(日)	13:00~16:00
中庄	ラージボール (卓球)(楽友会)	毎週(火・金)	13:00~16:00
中庄	ラージボール (卓球)(同好会)	第1・3・5(金) 毎週(土・日)	(金・日)19:00~21:30 (土)13:00~16:00
中庄	子ども空手(スポーツ少年団)	毎週(火)	18:30~20:30
中庄	空手	毎週(火)	20:30~21:30
中庄	子ども剣道(スポーツ少年団)	毎週(土)(日)	17:00~19:00
中庄	剣道	毎週(月)	19:00~20:00
中庄	エアロビクス	第1・3(木)	10:00~11:45
中庄	3B体操	毎週(水)	10:00~11:30
中庄	シルバーリハビリ体操	第1・3(金)	9:30~12:00
中庄	健康体操(機能改善)	第1・3(月)	13:30~15:00
中庄	リズム体操	毎週(木)	20:00~21:00
中庄	ヨガ(フレッシュ)	第2・4(月)	19:45~21:30
中庄	ボッチャ	第2(木)・第4(火)	9:30~11:30
中庄	スポーツ吹矢	第2・4(金)	19:30~21:00
中庄	パン作り(夢の樹)	第1(水)	10:00~15:00
中庄	パン作り(ママパン)	第2(水)	9:00~12:30
		第3(月)	13:00~17:00
中庄	リメイク教室	第1・3(木)	9:15~16:00
重井	生花	第2・4(水)	13:00~15:00
重井	短歌	第3(木)	13:30~16:00

重井	囲碁	毎週(水)	9:00~11:30
重井	健康麻雀	毎週(月・水)	13:00~16:00
重井	民謡	第2(土)	13:00~17:00
重井	うたごえ	第3(土)	13:00~15:00
重井	歌謡	第1~4(火)	13:30~15:30
重井	コーラス	第1・3(月)	10:00~11:30
重井	フラダンス	第1・3(木)	20:00~22:00
重井	ダンス	毎週(木)	13:30~15:00
重井	絵手紙	第2(金)	13:30~15:30
重井	手芸(コットンコピヌ)	毎週(火)	19:30~21:30
重井	手芸(ゆりりん)	月2回(水)	20:00~22:00
重井	ラージボール (コスモスクラブ)	毎週(金)	19:30~21:30
重井	ラージボール (セブンティボーイズ)	毎週(月)	13:00~15:00
重井	合気道	毎週(月)	19:00~21:00
		毎週(土)	14:30~17:30
重井	太極拳	毎週(金)	13:30~15:00
重井	シルバーリハビリ体操	第2・4(火)	13:30~14:30
重井	ヨガ	第3(土)	18:30~20:30
重井	ピラティス	第2(水)	19:30~21:00
重井	スポーツ吹矢	毎週(木)	10:30~11:30
重井	着付	第3(金)	19:30~21:30
大浜	いきいき楽習(高齢者)	第3(火)	13:30~14:30
大浜	生花	第1・3(木)	9:00~12:00
大浜	川柳	最終(火)	13:30~15:30
大浜	健康麻雀	毎週(月)	13:30~16:00
大浜	バドミントン(大浜)	毎週(金)	19:30~21:30
大浜	バドミントン(同好会)	毎週(日)	19:30~21:30
大浜	卓球	毎週(水)	20:00~21:30

大浜	ラージボール（卓球）	毎週（木）	19:00～21:30
大浜	ヨガ	第1（土）	19:00～21:00
大浜	シルバーリハビリ体操	第2（木）	13:00～15:30
大浜	ストレッチ	毎週（月）	19:30～20:30
大浜	フィットネスサークル	毎週（火）	20:00～21:30
大浜	カローリング・ボッチャ	毎週（火）	19:00～20:30
大浜	ハーブ	第2（水）	9:30～12:30
東生口	生花	第2・4（水）	9:00～11:00
東生口	子ども茶道	第2・4（土）	13:30～14:30
東生口	茶道（水曜）	第1・3（水）	9:00～12:00
東生口	囲碁	5・15・25日	13:00～17:00
東生口	歌謡	第3（月）	13:30～15:00
東生口	オカリナ	第2・4（火）	13:30～15:30
東生口	詩吟（午後）	第2・4（金）	13:30～16:00
東生口	詩吟（夜）	第1・3（火）	19:30～21:30
東生口	木版画	第3（火）	13:30～15:30
東生口	エコクラフト	第2・4（木）	13:30～15:30
東生口	手芸	月2回（日）	9:30～15:30
東生口	ラージボール	第4（月）	13:00～16:00
東生口	シルバーリハビリ体操	第1・3（水）	13:30～14:30
東生口	ヨガ（火曜）	毎週（火）	19:30～21:00
東生口	ヨガ（木曜）	第1・3（木）	13:30～15:30
東生口	カローリング	第1・3（月）	9:00～11:00
東生口	ボッチャ	第2・4（金）	9:00～11:00
瀬戸田	生花	第1（木）	9:00～12:00
瀬戸田	書道	第2・4（火）	13:30～17:00
瀬戸田	俳句	第2（火）4（土）	13:30～15:30
瀬戸田	合唱（コールベルカント）	毎週（金）	14:00～16:30

瀬戸田	弦楽器（風奏詩）	第3（木）	19:00～21:00
瀬戸田	尺八	第2～4（土）	13:00～15:00
瀬戸田	大正琴	第1・3（水）	13:00～16:00
瀬戸田	ハーモニカ	第1・3（火）	19:00～21:00
瀬戸田	ハーモニカ（セトハモ会）	第2・4（金）	19:00～21:00
瀬戸田	子どもダンス（火曜）	第1～4（火）	17:00～20:55
瀬戸田	子どもダンス（土曜）	毎週（土）	17:00～20:30
瀬戸田	ダンス	第2・4（土）	16:00～17:00
瀬戸田	フラダンス	第1～3（金）	10:30～12:00
瀬戸田	南京玉すだれ	第1・3（水）	13:30～15:00
瀬戸田	詩吟	第1・3（火）	19:00～21:00
瀬戸田	絵手紙	第1・3（火）	13:00～16:00
瀬戸田	絵画	第2・4（金）	13:00～15:00
瀬戸田	水墨画	第2・4（火）	10:00～15:00
瀬戸田	吊り飾り	第2（木）	13:30～16:00
瀬戸田	木工（火曜）	毎週（火）	9:00～16:00
瀬戸田	健康体操	第1・3（土）	10:00～11:30
瀬戸田	太極拳	毎週（金）	19:30～21:00
瀬戸田	リンパケア	第2・4（土）	10:00～11:30
瀬戸田	ヨガ（火曜）	第1（火）	20:00～21:30
瀬戸田	ヨガ（木曜）	毎週（木）	10:00～12:00
瀬戸田	ズンバ	第1～4（水）	19:30～20:30
瀬戸田	布絵本	第1（水）	13:30～16:00
瀬戸田	ズンバ	第1～4（水）	10:00～11:00