

	公民館	自主講座	開催日	時間
1	山波	歌謡	毎週(金)	13:30~16:00
2	山波	音楽鑑賞(名曲を聴く)	第1(木)	13:00~15:00
3	山波	銭太鼓	第1~4(水)	9:30~12:00
4	山波	傘踊り	第1~3(金)	13:00~15:00
5	山波	舞踊(あゆみ会)	第1~4(火)	13:00~16:00
6	山波	民謡(やまなみ)	第2・4(木)	13:30~15:30
7	山波	絵手紙	第1・3(火)	9:30~12:00
8	山波	エコクラフト手芸	第1・3(土)	9:00~16:00
9	山波	パッチワーク(楽しく学ぶ)	第1・3(水)	13:30~16:00
10	山波	花の小物製作	第2・4(土)	10:00~15:00
11	山波	ポッチャ	第1・3(火・木)	(火) 9:30~11:30 (木) 13:30~15:30
12	山波	空手	毎週(水)	18:30~21:00
13	山波	太極拳	第1・2・4・5(日)	10:00~12:00
14	山波	卓球(ピンポン愛好会)	毎週(火・木)	19:00~21:00
15	山波	卓球(ネモフィラ会)	第1・3(水)	13:30~15:30
16	山波	筋力トレーニング(山波アップ)	第1~4(月)	13:30~15:30
17	山波	筋力トレーニング(山波ルティック)	毎週(月・金)	9:00~10:30
18	山波	シルバーリハビリ体操	第2・4(水)	13:30~14:30
19	山波	ヨガ	第1・3(土)	19:00~20:00
20	山波	洋裁	第1・3(金)	13:00~16:00
21	山波	パッチワーク(チクチク)	第1・3(火)	13:00~16:00
22	山波	ナンプレ(頭脳体操)	第2(火)	9:30~11:30
1	長江	英会話	第2・4(水)	13:00~17:30
2	長江	書道	毎週(土)	10:00~12:00
3	長江	筆ペン	第2・4(金)	10:00~12:00
4	長江	囲碁(棋翔会)	毎週(火)	10:00~15:00
5	長江	沖縄エイサー	第2・4(金)	13:30~15:30
6	長江	絵画(金曜)	第1・3(金)	14:00~16:00
7	長江	絵画(水曜)	第2(水)	18:30~21:00
8	長江	カフェ長江(認知防御・対策)	第3(木) 6. 10. 2月	13:30~15:30
9	長江	手作り(サークル薔薇)	第1・3(火)	14:00~16:30
10	長江	ハンドメイドサークル	第2・4(月)	14:00~16:30
11	長江	折り紙	第1・3(金)	10:00~12:30
12	長江	書道	第2・4(火)	14:00~18:00
13	長江	ストレッチ1	毎週(火)	10:00~12:00
14	長江	ストレッチ2	毎週(水)	10:00~11:30
15	長江	ポッチャ	第1・3(木)	10:00~12:00
16	長江	子どもの本を考える会	第3(月)	13:30~16:00
17	長江	クッキング	第2(土)	9:30~14:30
18	長江	手編み物	第1・3・4(火)	9:00~12:00
19	長江	着物着付けサークル	第2(土)第1・3(木)	10:00~13:00 13:30~16:30(第2(土))
1	土堂	子ども書道	第1~3(土)	14:00~16:30
2	土堂	書道(金曜)	第1・3(金)	10:00~12:00
3	土堂	書道(日曜)	第4(日)	10:00~16:00
4	土堂	日本舞踊	第1・2・4(月)	15:00~17:00
5	土堂	ハガキ絵	第1・3(金)	13:30~15:30
6	土堂	パッチワーク同好会	毎週(土)	10:00~12:00
7	土堂	ストレッチ	第2(金)	10:00~12:00
8	土堂	ヨガ(午前)	第2・4(木)	10:30~12:15
9	土堂	ヨガ(夜)	第1~4(木)	18:00~20:00
10	土堂	卓球同好会	毎週(月)	14:00~16:00
11	土堂	卓球クラブ	毎週(火)	19:00~21:00
12	土堂	子供の居場所づくりの会	第4(日)	9:30~15:30
1	吉和	英会話(初級)	第1・3・5(火)	19:30~20:30
2	吉和	生花	第2・4(土)	9:00~11:00
3	吉和	茶道(2)	第1・4(金)	13:00~16:00
4	吉和	茶道(3)	第2・4(土)	13:00~15:30
5	吉和	囲碁	毎週(月)	13:00~17:00
6	吉和	健康マージャン 第1	毎週(土)	13:00~16:00
7	吉和	健康マージャン 第2	毎週(月)	13:00~16:00
8	吉和	健康マージャン 第3	毎週(金)	13:00~16:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
9	吉和	社交ダンス(ソーシャルダンス 木)	第1~4(木)	18:00~21:00
10	吉和	社交ダンス(ソーシャルダンス 金)	第1~4(金)	13:00~16:00
11	吉和	フォークダンス	毎週(火)	9:00~12:00
12	吉和	子ども食堂(みんなの食堂)	第3(火)	13:00~20:00
13	吉和	子ども食堂(ひだまり吉和こもれび食堂)	第1・2・4(水)	13:00~21:00
14	吉和	空手	毎週(金)	19:00~21:00
15	吉和	健康体操	第1~4(金)	9:30~11:30
16	吉和	体操(矢車草)	毎週(土)	10:00~11:30
17	吉和	トリム体操1	毎週(月)	10:00~12:00
18	吉和	健康体操(なかよし体操)	毎週(火)	19:00~21:00
19	吉和	自力整体	第1~4(木)	13:30~15:30
20	吉和	ヨガ	毎週(木)	10:00~12:00
21	吉和	子育てサロン(ドレミサークル)	月1回(金)	9:30~12:30
22	吉和	手編み物	第1・3(火)	13:00~15:30
23	吉和	サロン(ふれあいサロン吉和)	第3(水)	13:00~15:00
24	吉和	さわやか体操	毎週(木)	10:00~11:00
25	吉和	大人の塗り絵クラブ	第2・4(水)	10:00~12:00
26	吉和	琴・三絃教室	第1・3(土)	9:00~13:00
1	日比崎	英会話	第2・4(月)	13:00~15:00
2	日比崎	パソコン教室(火・水・木)	第1(火) 第2・3・4・5(水) 毎週(木)	8:45~12:15 8:45~12:15 12:45~17:15
3	日比崎	童謡・唱歌	第2・4(木)	13:00~14:30
4	日比崎	歌謡	第1・3(水)	13:00~15:30
5	日比崎	囲碁	毎週(金)	13:00~17:00
6	日比崎	将棋	最終(日)	9:00~15:00
7	日比崎	韓国語(カナダラクラブ)	第2・4(水)	10:00~12:00
8	日比崎	韓国語(ハナハナクラブ)	第2・4(金)	13:30~15:00
9	日比崎	卓球同好会	毎週(金)	15:00~18:00
10	日比崎	日本語教室	毎週(火)	18:30~21:00
11	日比崎	カウンセリング	隔月第4(日)	10:00~15:30
12	日比崎	スマホ・パソコン教室	第2・3・4(木)	13:00~14:30
13	日比崎	書道(心泉)	第2(木)	15:00~16:00
14	日比崎	子供書道①	第2・4(木)	16:00~17:00
15	日比崎	子供書道②	第2・4(木)	17:00~18:30
16	日比崎	書道(同好会)	第1・3・5(木)	10:00~12:00
17	日比崎	書道(大人)	第2・4(金)	10:00~12:00
18	日比崎	笛・三味線	第2・4(火)	10:00~12:30
19	日比崎	フォークダンス	第1・2・4(木)	19:00~21:00
20	日比崎	キッズダンス	毎週(月)	17:00~18:30
21	日比崎	ストリートダンス	毎週(金)	18:30~21:00
22	日比崎	詩吟(水曜)	第1・3初級 第2・4(水)上級	13:00~15:00
23	日比崎	詩吟	第2・4(月)	9:30~12:00
24	日比崎	日本画	第1・3(土)	10:00~12:00
25	日比崎	絵手紙	第3(月)	13:00~15:30
26	日比崎	刺し子	第2・4(土)	13:30~16:00
27	日比崎	女性卓球同好会	毎週(火)	15:00~17:00
28	日比崎	太極拳	第2・4(火)	10:00~12:00
29	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
30	日比崎	背骨コンディショニング(月曜)	毎週(月)	16:45~18:00
31	日比崎	健康体操(健志塾)	第1・3(水)	9:30~12:30
32	日比崎	3B体操(木曜)	第1~4(木)	10:30~12:00
33	日比崎	シルバーリハビリ体操(金曜会)	毎週(金)	9:30~11:30
34	日比崎	シルバーリハビリ体操(さんぽ)	毎週(月)	9:30~11:30
35	日比崎	ヨガ	第1~4(火)	13:30~15:00
36	日比崎	ヨガ(火・水)	第1・3(火) 第2・4(水)	10:00~12:00 13:00~15:00
37	日比崎	ママヨガ	毎週(水)	13:00~14:30
38	日比崎	エアロビクス	第1~5(月)	19:00~20:30
39	日比崎	エアロビクス	第1~4(水)	11:00~12:00
40	日比崎	中学英語	第2・4(土)	10:00~12:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
41	日比崎	子育てサロン	第1~4(月)	10:00~12:30
1	栗原	韓国語	第2・4(木)	13:30~15:30
2	栗原	ペン習字(午前)	第1~4(木)	10:00~12:00
3	栗原	ペン習字(午後)	第2・4(月)	13:30~15:30
4	栗原	ペン習字(夜)	第1・3(火)	19:00~21:00
5	栗原	歌謡(木曜)	第1・3(木)	13:30~15:30
6	栗原	ハーモニカ(絵のまち)	第1・3(水)	10:00~12:00
7	栗原	ハーモニカ(尾道)	第1・3(水)	13:00~15:00
8	栗原	フルートアンサンブル	第2・4(日)	10:00~12:30
9	栗原	日本舞踊	第1・2・4(木)	13:00~17:00
10	栗原	絵手紙	第1・3(木)	10:00~12:00
11	栗原	絵画(虹人)	第4(火)	9:00~12:30
12	栗原	ものづくり	第3(木)	9:00~12:30
13	栗原	気功	第1~4(火)	10:00~11:30
14	栗原	太極拳	第2~4(金)	13:30~15:30
15	栗原	ストレッチ	第2・4(木)	10:00~12:00
16	栗原	トリム体操	第1~4(火)	13:30~15:30
17	栗原	ポッチャ	毎週(水)	13:30~15:30
18	栗原	歌謡(月曜)	第2・4(月)	10:00~12:00
19	栗原	茶道	第1~3(木)	9:00~10:30
20	栗原	茶道	第2(金)	18:00~21:00
21	栗原	セルフケア	第3(金)	10:00~12:00
22	栗原	プアリノフラ(体操とフラダンス)	第1・2・3(土)	10:30~12:00
23	栗原	ハワイアンフラ カイオナ	第1・3(水)	20:00~21:00
24	栗原	ヨガと瞑想	第1・3(土)	9:30~12:00
25	栗原	パッチワーク	第1・3(水)	13:00~15:30
26	栗原	卓球	毎週(土)	13:00~15:00
27	栗原	背骨コンディショニング	毎週(水)	17:30~18:30
28	栗原	空手教室	毎週(月)	19:00~21:00
29	栗原	整体	毎週(水)	10:00~11:30
30	栗原	ベリーダンス	第2・4(月)	13:00~16:00
31	栗原	健康マージャンA	第2・4(日)	13:00~18:00
32	栗原	健康マージャンB	第1~4(火)	9:00~12:00
33	栗原	オカリナ(マロン)	第2・4(月)	13:30~14:30
34	栗原	オカリナ(桜梅桃季)	第2・4(月)	14:30~15:20
35	栗原	シニアジャズダンス	第1・3(水)	9:00~12:00
36	栗原	歌謡(ブーケ)	第2・4(水)	9:00~12:00
37	栗原	ニードルサークル	第2・4(火)	13:00~16:00
38	栗原	フルートアンサンブル	第2・4(日)	9:00~12:00
39	栗原	ピンポン会	第1・3(月)	13:30~15:30
40	栗原	ひまわりの会(女性に関する勉強会)	第4(火)	13:00~16:00
41	栗原	かな習字	第1・3(木)	13:30~15:30
42	栗原	バレエストレッチ	第2・4(金)	10:00~11:30
43	栗原	卓球	第1(日)	9:00~12:00
44	栗原	絵画	第1・3(土)	12:00~17:00
1	栗原北	こども英会話(ハッピーレインボーキッズ)	第2・4(日) 第2・4(木)	10:30~12:30 16:30~18:30
2	栗原北	こども英会話	毎週(土)	9:00~12:00
3	栗原北	談話会(三訪会)	第2・4(木)	13:00~17:00
4	栗原北	生け花・和楽器	第1~4(火)	13:00~16:00
5	栗原北	フラワーデザイン	第4(水・土)	13:30~17:00
6	栗原北	フラワーアレンジ	第2(土)	13:00~17:00
7	栗原北	囲碁	毎週(土)	9:00~12:00
8	栗原北	囲碁女性サークル	第2・4(金)	13:00~16:00
9	栗原北	歌謡(かよこ)	毎週(月)	13:30~15:30
10	栗原北	歌謡(はなみずき)	第1~3(月)	17:00~19:00
11	栗原北	軽音楽	第2・4(日)	10:10~17:00
12	栗原北	オカリナ	第1・3(金)	13:30~15:30
13	栗原北	ウクレレ	第1・3(土)	10:00~11:30
14	栗原北	銭太鼓	第1~4(火)	13:30~16:00
15	栗原北	子どもバレエ教室	第1~4(金)	16:30~21:00
16	栗原北	スポーツダンス	毎週(火)	15:00~17:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
17	栗原北	スポーツダンス (ひまわり)	毎週(水)	19:00~21:00
18	栗原北	ジャズダンス	第2・4(木)	9:00~12:00
19	栗原北	フラダンス(アロハ)	第1・3(木)	13:30~14:30
20	栗原北	剣舞	毎週(火)	18:00~21:00
21	栗原北	日本舞踊 (花園会)	毎週(金)	13:30~16:00
22	栗原北	詩吟	毎週(金)	9:00~12:00
23	栗原北	水彩画	第1・2(月)	9:00~11:30
24	栗原北	粘土の花と人形	第1~4(水)	9:30~12:00
25	栗原北	写真	第3(金)	13:30~15:30
26	栗原北	太極拳 (コスモス)	毎週(月)	9:00~12:00
27	栗原北	太極拳 (シルクロード)	毎週(月)	13:30~16:00
28	栗原北	太極拳 (ひまわり)	毎週(火)	9:00~12:00
29	栗原北	健康体操 (ビューティフルライフ)	毎週(金)	10:00~12:30
30	栗原北	健康体操 (ストレッチ)	毎週(月)	10:00~12:00
31	栗原北	健康体操 (あじさい)	第1~4(火)	13:00~15:00
32	栗原北	健康体操 (生命の貯蓄)	第1~4(木)	9:00~11:30
33	栗原北	健康体操 (生命の貯蓄)	毎週(水)	13:00~15:30
34	栗原北	自力整体	毎週(水)	13:00~16:00
35	栗原北	ヨガ (教室)	第1~3(土)	11:00~12:00
36	栗原北	ヨガ (カラダとココロのためのヨガ)	毎週(火・土)	13:00~16:00
37	栗原北	ヨガ (ヨガスタジオ)	第1~3(土)	9:50~10:50
38	栗原北	燻製教室	第3(木)	12:30~16:00
39	栗原北	パステルアート	第3(木)	10:00~13:30
40	栗原北	歌謡 (ひばりの会)	第1(木)	13:00~16:00
41	栗原北	ベリーダンス	第2・4(木)	12:00~15:00
42	栗原北	バランスボール	第1・3(水) 第2・4(木)	9:00~12:00 13:00~15:00
43	栗原北	子ども日本舞踊	第1~4(水)	18:00~20:00
44	栗原北	親育てサークルラクル	第4(土)	9:00~12:00
45	栗原北	地域食堂	第3(土)	9:00~15:00
46	栗原北	英会話	隔月第4(木)	10:30~12:00
47	栗原北	卓球	第1・3(土)	13:00~16:00
48	栗原北	軽音楽	第1・3・4(土)	17:30~21:00
49	栗原北	絵画	第1・3(日)	12:30~17:00
50	栗原北	親子交流	第2(金)	9:00~12:00
51	栗原北	英語 (親子)	第4(水)	12:30~13:50
52	栗原北	健康体操	毎週(金)	19:30~21:00
1	東部	英会話 (月)	毎週(月)	19:00~20:00
2	東部	子ども英会話 (木)	毎週(木)	15:00~18:00
3	東部	子ども英会話 (金)	毎週(金)	16:00~20:30
5	東部	書道	第1・3(火)または(水)	13:00~14:30
6	東部	囲碁	毎週(月・土)	13:00~17:00
7	東部	子どもバレエ体操	毎週(火)	17:00~20:30
8	東部	バレエ (大人)	第1~5(土)	17:30~21:00
10	東部	フラダンス	第1・3(月)	13:00~15:30
11	東部	スポーツダンス	毎週(水)	13:00~15:00
12	東部	日本舞踊	第1~4(火)	12:30~16:30
14	東部	絵手紙 (さつき会)	第2(金)	9:30~12:00
15	東部	絵画	第2・4(土)	14:00~17:00
16	東部	パッチワーク	第2・4(木)	13:30~15:30
17	東部	空手	第1・2・4・5(木)	19:00~21:00
18	東部	空手ヨガ	第5(金)	18:30~21:00
19	東部	健康体操	毎週(木)	13:00~15:00
20	東部	健康体操 (小宇宙旅行を楽しむ会)	第2・4(木)	13:00~15:00
21	東部	姿勢改善	毎週(火)	13:00~15:00
22	東部	シルバーリハビリ体操	第2・4(金)	10:00~11:00
23	東部	ヨガ	第2・4(木)	10:00~11:30
24	東部	健康ヨガ	毎週(金)	13:30~15:30
25	東部	オカリナ	第3(水)	13:30~15:30
26	東部	ピラティス	第1・3・4・5(水)	10:00~12:00
27	東部	子育て (らっこクラブ)	第2(木)	10:00~12:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
28	東部	そば打ち	毎週(土)	9:00~12:30
29	東部	手話	第2・4(土)	10:00~12:00
30	東部	和装礼法体験教室	7~2月第1(土)	9:00~12:00
31	東部	カウンセリングルーム	第3(金)	13:00~15:00
1	向東	茶道(抹茶)	第2・4(水)	9:00~12:00
2	向東	かな書道	第2・4(木)	10:00~12:00
3	向東	漢字書道	第2・4(水)	9:30~12:00
4	向東	親子書道	第1~4(木)	15:30~17:30
5	向東	短歌	第1(火)	14:30~16:30
6	向東	囲碁	毎週(月)	13:00~17:00
7	向東	歌声	第1・3(水)	13:00~14:10
8	向東	コーラス	毎週(水)	18:30~20:30
9	向東	ウクレレ	第1・3(水)	14:20~15:20
10	向東	オカリナ	第1・3(水)	15:30~16:30
11	向東	ギター	第1・3(月)	9:00~12:00
12	向東	箏曲	第1~3(土)	13:00~16:00
13	向東	大正琴(秋桜会)	第1・3(木)	12:30~16:00
14	向東	篠笛で歌を唄う	第2・4(木)	13:30~15:00
15	向東	フルート	第1・2・4(金)不定期	9:00~12:00
16	向東	子どもダンス(ビギナー)	第1(土)	13:30~14:30
17	向東	子どもダンス(ステップアップ)	第2(土)	13:30~14:30
18	向東	ストリートダンス	毎週(月)	18:00~21:00
19	向東	民謡(しまなみ)	第2・4(火)	13:00~16:00
20	向東	民謡(シルバー)	第2・4(月)	13:30~15:30
21	向東	絵画	第2・4(金)	13:00~15:00
22	向東	こども絵画	第1・3(土)	10:00~12:00
23	向東	ハガキ絵	第1・3(水)	9:00~12:00
24	向東	子どもの居場所(そよ風ミーティング)	第3(日)	9:00~14:00
25	向東	エコクラフト手芸	第1(月)	9:30~12:00
26	向東	小物づくり	第1(日)	13:00~16:00
27	向東	パッチワーク	第1(土)	13:00~16:00
28	向東	折り紙	第1・3(木)	13:00~16:00
29	向東	卓球(ピンポンクラブ)	毎週(月)	13:00~16:00
30	向東	卓球(さくらクラブ)	毎週(木)	12:00~17:00
31	向東	卓球(ハッピー)	毎週(月)(木)	9:00~12:00
32	向東	バドミントン	毎週(火)	17:00~21:00
33	向東	太極拳	第1~4(金)	13:30~15:00
34	向東	リズムdeあそび	第2・4(土)	10:30~12:00
35	向東	体操	第1(土)	13:30~15:00
36	向東	健康体操	第1・3(木)	10:00~12:00
37	向東	背骨健康体操	第1・3(水)	9:30~11:00
38	向東	リフレッシュ体操	第2・4(火)	13:30~15:00
39	向東	シルバーリハビリ体操	第2・4(月)	9:00~12:00
40	向東	子どもヨガ	第2・4(木)	16:00~17:00
41	向東	ヨガ(さわやか)	第1~4(火)	9:30~12:00
42	向東	ヨガ(エンジョイ)	第2・4(木)	13:30~16:00
43	向東	ストレッチ・ヨガ	第1~4(火)	19:00~21:00
44	向東	ポッチャ	第3(月)	9:30~12:00
45	向東	クップ・モルック	第2(月)	9:30~12:00
46	向東	お手玉・昔の遊び	第2・4(火)	9:30~11:30
47	向東	子育てサロン(びよびよ・ジャンぷっぷ)	第2(木)	9:30~12:00
48	向東	おのみち寺子屋	毎週(日)	9:00~17:00
49	向東	ボードゲーム	毎週(水)	17:00~19:00
50	向東	歌謡	第2・4(水)	13:00~17:00
51	向東	三味線	第2・4(金)	13:30~15:30
52	向東	和太鼓	第1・3(金)	18:00~21:00
53	向東	大人ダンス(ビギナー)	第1(土)	14:45~15:45
54	向東	フラダンス(Lino Pilina)	第1・3(土)	10:00~11:30
55	向東	大人のいやし(そよ風ミーティング)	第3(火)	9:00~14:00
56	向東	歴史教室	第4(日)	9:00~12:00
57	向東	健康体操(生命の貯蓄)	毎週(金)	9:00~12:00
58	向東	フラダンス(アロハココ)	第1・3(月)	14:00~15:30
1	浦崎	囲碁	5日・15日・25日	13:00~16:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
2	浦崎	コーラス（フラワーズ）	第1・3（月）	9:30～12:30
3	浦崎	バンド練習	第2・4（火）	13:00～17:00
4	浦崎	フォークダンス	第2・4（水）	13:30～15:30
5	浦崎	舞踊	第2・4（金）	13:30～15:00
6	浦崎	パソコン（なかよし）	第2・4（土）	13:30～15:30
7	浦崎	健康体操	第1～4（水）	19:30～21:00
8	浦崎	ユニカール	第2（木）	10:00～12:00
9	浦崎	蕎麦打ち	第2（火）	10:00～13:00
10	浦崎	パン作り	最終（水）	9:00～12:00
11	浦崎	防災	第3（金）	19:00～21:00
1	藤井川	自然に親しむ	第2（金）	10:00～11:30
2	藤井川	フラワーアレンジメント	第4（木）	10:00～11:30
3	藤井川	フラワーアレンジメント	第2（水）	13:30～15:00
4	藤井川	歌声で健康	第4（水）	10:00～11:30
5	藤井川	フラダンス	第1・3（水）	10:00～11:30
6	藤井川	相撲甚句	第3（金）	10:00～12:00
7	藤井川	民踊	第2・4（土）	9:30～11:30
8	藤井川	水彩画	第2（月）	13:30～15:00
9	藤井川	トールペイント	第1・3（木）	10:00～11:30
10	藤井川	卓球	毎週（火・金）	10:00～12:00
11	藤井川	健康体操	第2（水）	10:00～11:30
12	藤井川	ソフトヨガ	第1・3（木）	19:30～21:00
13	藤井川	サロン（あやめ）	第4（木）	13:30～15:30
14	藤井川	クラフト手芸教室	第1（水）	13:30～15:30
15	藤井川	ストレッチ	第2・4（火）	10:00～11:00
1	木ノ庄東	囲碁・将棋	第2・4（金）	13:00～17:00
2	木ノ庄東	歌謡	第1・3（火）	13:30～15:30
3	木ノ庄東	沖縄民謡エイサー	第1～4（火）	（第1.3）9:30～12:00 （第2.4）10:45～12:00
4	木ノ庄東	健康マージャン	第1・3・4・5（木）	9:30～12:00
5	木ノ庄東	民踊	第2・4（土）	13:00～15:30
6	木ノ庄東	パッチワーク	第1・3（月）	13:00～16:00
7	木ノ庄東	シルバーリハビリ体操	第2・4（金）	9:00～12:00
8	木ノ庄東	ヨガ	第2・4（火）	9:30～10:45
9	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
1	山方	おりがみ	第2（土）・第4（水）	13:00～15:30
2	山方	シルバーリハビリ体操	第1（火）	9:30～12:00
1	久山田	子育てサロン	第3（金）	9:30～14:00
1	高須南	歌謡	第2（土）	13:30～15:30
2	高須南	日本舞踊	第1～4（月）	12:00～16:00
3	高須南	絵手紙	第2・4（月）	13:30～15:30
4	高須南	絵画	第2・4（木）	12:30～16:00
5	高須南	水彩画	第2・4（金）	9:00～12:00
6	高須南	アートフラワー	第2・4（火）	13:30～16:00
7	高須南	高須トリム体操	第1～4（火）	9:30～12:00
8	高須南	ヨガ	毎週（金）	18:30～21:00
9	高須南	ピラティス	毎週（金）	13:00～15:00
10	高須南	ピラティス	第2（水）	10:00～12:00
11	高須南	ウォーキング&ストレッチ	毎週（土）	10:00～12:00
12	高須南	ズンバ	毎週（月）	10:00～12:00
13	高須南	スポーツ吹矢（高須）	第1・3（水）	10:00～11:30
1	向島	英会話	第2・4（火）	19:30～21:00
2	向島	英会話（サークル）	第3（木）	14:00～15:40
3	向島	英会話（クラブ）	第1・3（月）	10:00～12:00
4	向島	英会話（中高年）	第1・3・（5）（木）	10:30～12:00
5	向島	おのみち日本語教室	第1・3（火）	19:00～21:00
6	向島	中国語	第2・4（土）	14:00～16:00
7	向島	いけばな（土曜教室）	第1・3（土）	13:30～17:00
8	向島	いけばな（日曜教室）	第1（日）	9:30～17:00
9	向島	フラワーアレンジメント	第3（水）	14:00～16:00
10	向島	フラワーデザイン	第1・3（月）	10:00～12:00
11	向島	茶道（煎茶）	第1・3（月）	13:00～16:00
12	向島	茶道（抹茶）	第2・3（金）	13:00～16:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
13	向島	かな書道	第1・3(金)	9:30~11:30
14	向島	短歌	第3(木)	13:00~16:00
15	向島	コーラス(向島ふれあい)	第1・3(水)	10:00~12:00
16	向島	コーラス(ごましおクッキーズ)	第1.2.3.4(火)	19:30~21:30
17	向島	コーラス(ヒコニックエコー)	第1・3(火)	13:00~16:30
18	向島	音楽療法(うためぐり)	第1(月)	13:30~16:00
19	向島	混声合唱(ア・カペラーズ)	第2・4(土)	14:00~16:00
20	向島	合唱(尾道女声合唱団まどか)	第1.2.3(木)	13:00~17:00
21	向島	尺八	第1・3(火)	10:00~12:00
22	向島	琴	第2・4(火)	13:00~16:00
23	向島	三味線	第1・3(水)	13:00~16:00
24	向島	大正琴	第2・4(金)	9:30~12:00
25	向島	スポーツダンス(基礎)	第2・4(月)	19:00~21:00
26	向島	スポーツダンス(向島)	第2・4(木)	19:00~21:00
27	向島	レクダンス	第2・4(木)	13:30~15:00
28	向島	親子ダンス	毎週(金)	17:00~19:00
29	向島	子どもダンス	第3・4(水)	17:00~18:30
30	向島	子どもダンス	第3・4(木)	17:00~18:00
31	向島	日本舞踊(匠の会)	第2・4(金)	13:00~16:00
32	向島	日本舞踊(らんの会)	第1・3(土)	9:00~12:00
33	向島	ハワイアンフラ(ティアレ)	第1・3(月)	9:30~12:00
34	向島	ハワイアンフラ(イリマ)	第1・2(水)	13:00~16:00
35	向島	ハワイアンフラ(リノハノハノ)	第2・4(月)	10:00~11:30
36	向島	フラ(ひまわり)	第4(月)	13:30~15:30
37	向島	フラ(アロハココメリア)	第2・4(金)	9:30~10:30
38	向島	フラ(アロハココピカケ)	第2・4(金)	11:00~12:00
39	向島	フラ(フラブルメリア)	第2・4(水)	19:00~21:00
40	向島	子どもバレエ(1)	第1・3(火)	17:00~19:15
41	向島	子どもバレエ(2)	第2・4(火)	17:00~19:15
42	向島	バレエ(中級)	第1・2(日)	17:00~21:00
43	向島	絵手紙	第1・3(水)	13:30~15:30
44	向島	水墨画	第2・4(月)	13:30~15:30
45	向島	日本画	第2・4(木)	13:30~15:30
46	向島	絵画	第2・3(水)	13:30~15:30
47	向島	パッチワーク	第1・3(火)	9:00~12:00
48	向島	布工房	第1・3(火)	9:00~12:00
49	向島	プリザーブドフラワー	第1(火)	9:30~12:30
50	向島	リボンレイ小物作り	第2(水)	13:30~16:00
51	向島	木目込み人形・押絵	第1・3(水)	13:00~15:00
52	向島	和紙工芸	第1・3(月)	9:30~12:00
53	向島	折り紙	第4(土)	13:30~15:30
54	向島	写真クラブ	第4(日)	9:00~11:30
55	向島	パソコンクラブ(A)	第1・3(水)	10:00~12:00
56	向島	パソコンクラブ(B)	第2・4(金)	13:30~15:30
57	向島	パソコン(シルバー)	第2・4(木)	9:30~12:00
58	向島	パソコン(シルバー同好会)	第1・3(木)	9:30~12:00
59	向島	パソコン(ワード同好会)	第2・4(木)	13:00~15:00
60	向島	空手	第1・3(木)	18:30~21:00
61	向島	リズム体操	第2・4(火)	10:00~12:00
62	向島	エアロビクス	毎週(土)	19:00~21:00
63	向島	ストレッチ	第1・2(木)	10:30~12:00
64	向島	3B体操	第1・3(火)	19:00~20:30
65	向島	ヨガ(金曜日)A	第1・3(金)	19:00~21:00
66	向島	ヨガ(金曜日)B	第2・4(金)	19:00~21:00
67	向島	健康ヨガ(A)	第1・3(月)	18:00~21:00
68	向島	健康ヨガ	第2・4(月)	18:00~21:00
69	向島	ヨガ(シュリカリヨガ)	第2・4(火)	18:30~21:00
70	向島	読書会	第2・4(土)	9:30~12:00
71	向島	中国料理	第2(木)	9:00~13:30
72	向島	料理	第4(金)	9:00~13:00
73	向島	洋裁	第1・3(土)	13:30~15:30
74	兼吉	歌謡(兼吉)	第2・4(火)	14:00~16:00
75	有井	歌謡(有道)	第2・3(日)	10:00~12:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
76	愛ランド	囲碁	毎週(日)	9:00~17:00
77	愛ランド	ヨガ	第1・2・3・4(水)	10:00~12:00
78	愛ランド	洋菓子	第2・4(水)	9:00~15:00
79	川尻	合唱(美音の会)	第2・4(土)	18:30~21:30
80	川尻	ジュニアオーケストラ	第1(日) 第3(土)	13:00~17:00
81	川尻	子育てサロン(すくすく)	第3(金)	9:00~12:00
82	川尻	ママサークル(たんぼぼ)	第1・2・3・4(月)	10:00~12:00
83	川尻	和太鼓・三味線	第4(日)	14:00~16:00
1	菅野	書道	第1(水)	10:00~12:00
2	菅野	写真	第2(土)	10:00~12:00
3	菅野	パソコン	第1・3(火)	10:00~12:00
1	上川辺	書道	第2・4(金)	9:30~11:30
2	上川辺	歌謡(カラオケ同好会)	第2・3(水)	13:30~16:00
3	上川辺	子どもダンス	第1~4(金)	19:00~20:30
4	上川辺	詩吟	第2・4(木)	13:30~15:30
5	上川辺	絵手紙	第1(水)	13:30~16:00
6	上川辺	押絵	第1(月)	13:30~16:00
7	上川辺	パソコン教室①	第1・3(水)	10:00~12:00
8	上川辺	パソコン教室②	第2・4(水)	9:00~11:00
9	上川辺	健康体操	毎週(金)	13:30~15:30
10	上川辺	転倒予防教室	第4(水)	13:30~15:00
11	上川辺	洋裁(リメイク)	第1(金)	9:30~16:00
12	上川辺	写真教室	第2(金)	13:30~15:30
13	上川辺	舞踊(子ども)	第1(金)・4(水)	18:30~20:30
14	上川辺	舞踊(モダン)	第4(金)	19:00~20:30
1	市	生花	第1・3(土)	13:00~18:00
2	市	書道(和アート書道)	第1・3(火)	16:00~20:00
3	市	短歌	第4(土)	13:00~16:00
4	市	囲碁	第2・4(土)	9:00~12:00
5	市	カラオケ	第2・4(月)	9:00~11:00
6	市	オカリナ	第2・4(水)	15:40~16:40
7	市	ダンス(キッズダンスレインボー)	第1~3(金)	16:00~18:00
8	市	ダンス(ササガ倶楽部)	第1~4(月)(金)	(月) 14:00~17:00 (金) 13:00~15:30
9	市	創作ダンス(ダンスサイトー)	第1(木)	18:30~21:00
10	市	フラダンス	第2・4(水)	13:00~15:00
11	市	傘踊り	毎週(木)	13:30~16:00
12	市	舞踊(撫子会)	毎週(金)	13:30~16:00
13	市	民謡(さざなみ会)	第1・3(土)	13:30~15:30
14	市	絵手紙	第2・4(木)	13:30~16:00
15	市	絵画	第3(日)	13:00~16:00
16	市	パソコン(いちご同好会)	毎週(木)	10:00~12:00
17	市	パソコン(初心者)	毎週(金)	9:00~11:00
18	市	太極拳	第1~4(木)	10:00~11:45
19	市	体操	毎週(金)	10:00~12:00
20	市	シルバーリハビリ体操	毎週(火)	9:30~11:30
21	市	歌唄	第3(水)	13:30~14:30
22	市	健康麻雀	毎週(火)(木)	13:00~17:00
23	市	読み語り	第2(火)	10:00~12:00
24	市	日本語で国際交流(みつぎ日本語クラブ)	毎週(日)	10:00~12:00
1	河内	書道	第2・4(水)	9:30~11:00
2	河内	茶道	第2(土)・4(火)	8:30~11:30
3	河内	歌謡(清和会)	第1・3(木)	13:30~15:00
4	河内	歌謡(喜楽会)	第1・3(土)	13:30~15:00
5	河内	コーラス	第1・3(土)	13:30~16:00
6	河内	ハンドベル	第1・3(土)	9:00~12:00
7	河内	和太鼓(備後かわち太鼓)	毎週(水)	20:00~22:00
8	河内	和太鼓(備後かわち太鼓童心)	毎週(水)	18:30~19:20
9	河内	銭太鼓	第2・4(木)	9:30~11:30
10	河内	竹細工	第2・4(金)	9:00~12:00
11	河内	お手玉	第1・3(木)	13:30~15:00
12	河内	太極拳	毎週(月)	10:00~12:00
1	今津野	カラオケ(すみれ会)	第1・3(木)	13:00~15:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
2	今津野	コーラス (ポピンズ)	第1・3(土)	9:00~10:30
3	今津野	パソコン	毎週(月)	13:00~15:00
4	今津野	パソコン	毎週(火)	10:00~12:00
5	今津野	ヨガ	第3(火)	9:00~10:30
6	今津野	コーラス (カナリア)	第2・4(木)	9:00~11:00
7	今津野	フラダンス	第2・4(火)	14:30~15:30
1	綾目	大正琴 (あやめ)	第2・4(土)	9:00~10:00
2	綾目	鍵盤ハーモニカ	第2(金)第4(月)	9:30~10:30
3	綾目	沖縄エイサー	第2・4(土)	14:00~15:30
4	綾目	折り紙	第3(火)	13:30~15:30
5	綾目	パソコン	毎週(木)	14:00~16:00
6	綾目	郷土料理研究会	第2(月)	9:00~14:30
1	大和	オカリナ	第2・4(土)	9:00~10:00
2	大和	ハンドベル	第4(土)	10:00~12:00
3	大和	ミュージックベル	第1(土)	19:00~21:00
4	大和	フラ	毎週(土)	20:00~21:00
5	大和	南京玉すだれ	第2(木)	19:00~20:00
6	大和	パソコン	毎週(土)	13:30~15:30
7	大和	書道	第1・3(月)	9:30~11:00
8	大和	太極拳	第2・4(水)	13:30~15:30
9	大和	3B体操	第1・3(木)	14:00~15:00
1	土生	韓国語	第1~4(火)	19:30~21:00
2	土生	生花	第2・4(月)	13:00~15:00
3	土生	習字	第1~3(金)	13:00~15:30
4	土生	囲碁	第2・4・5(月)	13:30~16:30
5	土生	空手	毎週(金)	18:30~20:30
6	土生	かるた (小倉百人一首)	毎週(土)	9:30~12:30
7	土生	脳刺激 (もみじ)	第1・3(木)	9:00~12:00
8	土生	健康マージャン(同好会)	毎週(火・木)	12:30~16:10
9	土生	健康マージャン(土生フレッシュ)	毎週(月・木)	12:30~16:30
10	土生	歌謡	第1・3(火)	13:00~16:00
11	土生	コーラス (コールいんのしま)	毎週(火)	19:30~21:30
12	土生	コーラス (ひまわり)	第2・4(木)	13:00~14:30
13	土生	コーラス (メロディーハウス)	毎週(月)	19:30~21:30
14	土生	ウクレレ	第4(月)	13:30~15:00 18:00~19:30
15	土生	大正琴	第2・4(水)	10:30~12:00
16	土生	社交ダンス	毎週(金)	19:30~21:30
17	土生	フラダンス	第1~3(火)	10:00~12:00
18	土生	踊り (海賊節)	第3(土)	14:00~16:00
19	土生	水彩画	第1・3(火)	13:00~16:00
20	土生	ラージボール (ITK)	毎週(月・水・金)	12:30~16:30
21	土生	ラージボール	毎週(月・水・金)	9:00~12:00
22	土生	ラージボール (同好会)	毎週(木)	18:30~21:00
23	土生	シルバーリハビリ体操	第1(木)	13:00~15:00
24	土生	3B体操	第1~4(火)	10:00~12:00
25	土生	ヨガ	第1・3(木)	19:30~21:00
26	土生	スポーツ吹矢	第2・4(木)	10:00~12:00
27	土生	こども食堂	第3(土)	9:00~15:30
28	土生	料理	第3(水)	9:00~13:00
29	土生	手話	毎週(月)	19:00~21:00
1	三庄	茶道	第2・4(水)	9:00~12:00
2	三庄	書道	第1~3(水)	9:30~11:30
3	三庄	囲碁 (棋友会)	毎週(水)	13:00~16:00
4	三庄	健康マージャン	毎週(月・水)	13:00~16:30
5	三庄	将棋 (しまなみSC)	毎週(月・木・土)	13:00~16:30
6	三庄	チェロ合奏	月1・2回(土)	9:00~12:00
7	三庄	女声コーラス (コスモス)	毎週(水)	19:00~21:30
8	三庄	コーラス (しまなみSC)	毎週(月)	9:00~12:00
9	三庄	コーラス (歌う会虹)	第1~3(木)	13:00~15:00
10	三庄	絵手紙	第1~4(木)	13:00~16:00
11	三庄	絵画 (しまなみSC)	毎週(火)	13:00~16:00
12	三庄	水彩画	毎週(木)	13:00~16:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
13	三庄	日本画	第4(火)	13:00~16:00
14	三庄	エコクラフト	第1・3(金)	13:00~16:30
15	三庄	手芸(針の会)	第1・3(火)	13:00~17:00
16	三庄	手芸	第2・4(木)	13:00~16:00
17	三庄	パッチワーク	第1・3(木)	13:00~16:00
18	三庄	陶芸	毎週(月・火・水)	9:00~16:00
19	三庄	写真	第2(木)	19:30~21:30
20	三庄	パソコン	毎週(水)	13:00~16:30
21	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
22	三庄	ラージボール(卓球)(ラージ会)	毎週(木・金)	9:00~12:00
23	三庄	ラージボール(卓球)(ニコニコ会)	毎週(火・水・金)	13:00~16:00
24	三庄	3B体操	第1.2.3.4(木)	19:30~21:00
25	三庄	シルバーリハビリ体操	第3(火)	10:00~11:00
26	三庄	ヨガ(しまなみSC)	第2・4(火)	10:00~12:00
				14:00~16:00
27	三庄	スポーツ吹矢	毎週(月)	19:00~21:30
28	三庄	サロン	第2(金)	9:30~11:30
1	田熊	生け花	第2・4(金)	9:30~11:00
2	田熊	書道	毎週(木)	19:00~21:30
3	田熊	短歌	第2(土)	13:00~16:00
4	田熊	短歌(さざなみ)	第2(水)	13:30~16:30
5	田熊	俳句	第3(水)	13:00~15:30
6	田熊	将棋	毎週(火)	9:00~12:00
			毎週(水)	13:00~16:30
7	田熊	健康マージャン	毎週(月・金)	12:00~16:50
8	田熊	健康マージャン(ラッコクラブ)	毎週(金)	13:00~16:30
9	田熊	歌謡(昼顔)	毎週(水)	13:30~16:30
10	田熊	歌謡(夕顔)	毎週(火)	13:30~16:30
11	田熊	歌謡(なかよし)	毎週(木)	12:30~16:00
12	田熊	コーラス	第3(火)	10:00~11:30
13	田熊	合唱(夕風)	毎週(木)	13:00~15:00
14	田熊	三味線	第2・4(水)	13:30~16:30
15	田熊	銭太鼓	第1・3(火)	13:30~15:30
16	田熊	社交ダンス	第2・3・4(金)	13:00~16:00
17	田熊	フラダンス	第1~3(火)	13:00~15:00
18	田熊	トールペイント	第4(土)	10:00~15:00
19	田熊	エコクラフト	第3(月)	13:30~16:30
20	田熊	手芸(おしゃべり会)	第4(金)	9:30~16:00
21	田熊	手芸(手芸同好会)	第1(金)	9:30~16:30
22	田熊	手芸(ブーさんの会)	毎週(金)	14:00~16:00
23	田熊	卓球	毎週(木)	19:30~21:30
24	田熊	ラージボール(卓球)(シニア)	毎週(金)	9:30~11:30
25	田熊	ラージボール(卓球)(楽遊会)	毎週(月)	13:00~16:30
26	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
27	田熊	空手	毎週(火)	19:00~21:00
28	田熊	3B体操	毎週(水)	14:00~16:00
29	田熊	健康体操(ガンバルーン)	第1・3(木)	10:00~12:00
30	田熊	健康体操(リズムキネシス)	第2・4(月)	10:00~11:30
31	田熊	シルバーリハビリ体操	第3(月)	10:30~11:30
32	田熊	ヨガ	毎週(火)	19:00~21:30
33	田熊	ヨガ(いこい)	毎週(月)	13:00~16:00
34	田熊	ヨガ(ヨーガ)	毎週(月)	9:00~12:00
35	田熊	ヨガ(ヨガ同好会)	第1~4(木)	13:30~16:00
36	田熊	ヨガ・エアロビ・ストレッチ	第1~4(水)	10:00~12:00
37	田熊	スポーツ吹矢	第1・2・4・5(月)	10:00~12:00
38	田熊	蕎麦打ち	第4(木)	9:30~11:30
39	田熊	料理(男性料理)	第3(水)	9:00~13:00
40	田熊	因島の歴史と文化を学ぶ	第2(火)	10:00~12:00
41	田熊	茶道	第1~3(月)	13:00~16:00
42	田熊	水彩画	第1・3(火)	10:00~11:30

	公民館	自主講座	開催日	時間
43	田熊	子ども書写	第2・4(土)	10:00~12:00
44	田熊	パンづくり	第2(土)	9:00~13:00
1	中庄	子ども英会話	第1~4(木) 第1~4(土)	16:00~17:45 13:00~17:30
2	中庄	生花	第2・4(火)	9:30~11:00
3	中庄	フラワーアレンジメント	第4(土)	9:00~12:00
4	中庄	囲碁	第2(水)	9:00~14:30
5	中庄	かるた(百人一首)	毎週(水)	19:00~20:50
6	中庄	健康マージャン(電友会)	第1・3(水)	13:30~16:30
7	中庄	健康マージャン	毎週(土)	12:30~16:30
8	中庄	歌謡(文月班)	毎週(水)	13:00~15:00
9	中庄	歌謡(美空班)	毎週(木)	12:30~15:30
10	中庄	ギターアンサンブル	毎週(土)	18:30~21:00
11	中庄	ハーモニカ	第2・4(火)	19:00~20:40
12	中庄	銭太鼓	毎週(金)	19:30~21:00
13	中庄	社交ダンス	毎週(水)	19:30~21:00
14	中庄	詩吟	毎週(火)	13:30~15:30
15	中庄	謡曲・仕舞	毎週(火)	19:30~21:30
16	中庄	絵手紙	第3(水)	13:30~15:30
17	中庄	水彩画	第1~4(金)	13:00~15:30
18	中庄	美術(おもしろ美術部)	第3(木)	10:00~15:00
19	中庄	エコクラフト	第1・3・4(水)	9:00~12:00
20	中庄	手芸	第4(水)	13:00~16:00
21	中庄	写真	第1(木)	19:30~21:30
22	中庄	ラージボール(卓球)(因島LB)	毎週(日)	13:00~16:00
23	中庄	ラージボール(卓球)(楽友会)	毎週(火・金)	12:45~15:45
24	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
25	中庄	空手(同好会)	毎週(火)	20:30~21:30
26	中庄	子ども空手(スポーツ少年団)	毎週(火)	18:30~20:30
27	中庄	子ども剣道(スポーツ少年団)	毎週(土)(日)	17:00~19:00
28	中庄	剣道	毎週(月)(土)	(月)18:00~21:00 (土)19:00~21:00
29	中庄	エアロビクス	第1・3(木)	10:00~11:45
30	中庄	3B体操	毎週(水)	10:00~11:30
31	中庄	シルバーリハビリ体操	第1・3(金)	9:30~11:30
32	中庄	健康体操(機能改善)	第1・3(月)	13:30~15:00
33	中庄	リズム体操	毎週(木)	20:00~21:00
34	中庄	ヨガ(フレッシュ)	第2・4(月)	19:45~21:30
35	中庄	ポッチャ	第2(木)・第4(火)	9:00~11:00
36	中庄	スポーツ吹矢	第2・4(金)	19:30~21:00
37	中庄	パン作り(ママパン)	第2(水) 第3(月)	9:00~12:30 13:00~17:00
38	中庄	リメイク教室	第1・3(木)	9:15~16:00
39	中庄	ブレイクダンス	第1~5(火)	16:30~18:00
40	中庄	ストレッチ体操(笑和会)	第1~3(月)	9:30~11:30
41	中庄	モルック	第4(月)	9:00~11:00
42	中庄	日本語教室(外国人のための)	第2・4(日)	10:00~12:00
1	重井	生花	第2・4(水)	13:00~15:00
2	重井	短歌	第3(木)	13:30~16:00
3	重井	囲碁	毎週(水)	9:00~11:30
4	重井	健康麻雀	毎週(月・水)	13:00~16:00
5	重井	民謡	第2・4(土)	13:00~17:00
6	重井	うたごえ	第2(土)若しくは第3(土)	13:30~15:30
7	重井	コーラス	第1・3(月)	10:00~11:30
8	重井	フラダンス	第1・3(木)	20:00~21:30
9	重井	ダンス	毎週(木)	13:30~15:00
10	重井	絵手紙	第2(金)	13:30~15:30
11	重井	手芸(コットンコピヌ)	毎週(火)	19:30~21:30
12	重井	手芸(ゆりりん)	月2回(水)	20:00~21:30
13	重井	ラージボール(コスモスクラブ)	毎週(金)	19:30~21:30
14	重井	ラージボール(セブンティボーイズ)	毎週(水)	13:00~15:00

	公民館	自主講座	開催日	時間
15	重井	合気道	毎週(土)	15:30~17:30
16	重井	シルバーリハビリ体操	第2・4(火)	13:30~14:30
17	重井	ピラティス	第2(水)	19:30~21:00
18	重井	スポーツ吹矢	毎週(木)	10:30~11:30
19	重井	着付	第3(金)	19:30~21:30
1	大浜	いきいき楽習(高齢者)	第3(火)	13:30~15:00
2	大浜	川柳	最終(火)	13:30~15:00
3	大浜	健康麻雀	毎週(月)	13:30~16:00
4	大浜	バドミントン(大浜)	毎週(金)	19:30~21:30
5	大浜	バドミントン(同好会)	毎週(日)	19:30~21:30
6	大浜	ジュニアバドミントン	毎週(土)	19:00~21:30
7	大浜	卓球	毎週(水)	20:00~21:30
8	大浜	ラージボール(卓球)	毎週(木)	19:00~21:30
9	大浜	シルバーリハビリ体操	第2(木)	13:00~15:30
10	大浜	ストレッチ	毎週(月)	19:30~20:30
11	大浜	フィットネスサークル	毎週(火)	20:00~21:30
12	大浜	カローリング・ポッチャ	毎週(火)	11月-3月 19:00~20:30 4月-10月 19:30~21:00
13	大浜	ハーブ	第2(水)	9:30~12:30
14	大浜	健康元気体操	第2~4(月)	13:30~15:30
1	東生口	生花	第2・4(水)	9:00~11:00
2	東生口	茶道	第1・3(水)	9:00~12:00
3	東生口	囲碁	5・15・25日(土日除く)	13:00~17:00
4	東生口	歌謡	第3(月)	13:30~15:00
5	東生口	オカリナ	第2・4(火)	13:30~15:30
6	東生口	詩吟	第1・3(金)	13:30~16:30
7	東生口	エコクラフト	第2・4(木)	13:30~15:30
8	東生口	手芸	第2・4(日)	9:30~15:30
9	東生口	ラージボール	毎週(月)	13:00~16:00
10	東生口	シルバーリハビリ体操	第1・3(水)	13:30~14:30
11	東生口	ヨガ(火曜)	第2・4(火)	19:30~21:00
12	東生口	ヨガ(木曜)	第1・3(木)	13:30~15:00
13	東生口	カローリング	第1・3(月)	9:00~11:00
14	東生口	ポッチャ	第2・4(金)	9:00~11:00
15	東生口	スポーツ吹矢	第2・4(水)	13:30~15:00
16	東生口	太極拳	第2・3・4(木)	13:00~15:30
17	東生口	体力づくり	第1・3(金)	9:30~10:30
1	瀬戸田	生花	第1(木)	9:00~12:00
2	瀬戸田	書道	第2・4(火)	13:30~17:00
3	瀬戸田	俳句	第2(火)4(土)	13:30~16:00
4	瀬戸田	合唱(コールベルカント)	第1~4(金)	14:00~16:00
5	瀬戸田	弦楽器(風奏詩)	第3(木)	19:00~21:00
6	瀬戸田	尺八	第1・3(土)	13:00~15:00
7	瀬戸田	大正琴	第1・3(水)	13:00~15:30
8	瀬戸田	ハーモニカ	第1・3(火)	19:00~21:00
9	瀬戸田	ハーモニカ(セトハモ会)	第2・4(金)	19:00~21:00
10	瀬戸田	子どもダンス(火曜)	第1~4(火)	17:00~20:55
11	瀬戸田	ダンスM	第2・4(水)	10:30~12:00
12	瀬戸田	ダンスN	第2・4(水)	19:30~21:30
13	瀬戸田	フラダンス	第1~3(金)	10:30~12:00
14	瀬戸田	南京玉すだれ	第1・3(水)	13:30~15:00
15	瀬戸田	絵手紙	第1・3(火)	13:00~16:00
16	瀬戸田	絵画	第2・4(金)	13:00~15:00
17	瀬戸田	水墨画	第2・4(火)	10:00~15:00
18	瀬戸田	吊り飾り	第2(木)	13:30~16:00
19	瀬戸田	木工(火曜)	毎週(火)	9:00~16:00
20	瀬戸田	健康体操	第1・3(土)	10:00~11:30
21	瀬戸田	太極拳	毎週(金)	19:30~21:00
22	瀬戸田	パッチワーク	第2(水)	9:30~15:30
23	瀬戸田	リンパケア(木曜)	第2・4(木)	19:30~21:30
24	瀬戸田	リンパケア(水曜)	第2・4(水)	13:30~15:00
25	瀬戸田	ヨガ(火曜)	第1(火)	20:00~21:30

	公民館	自主講座	開催日	時間
26	瀬戸田	ヨガ(木曜)	毎週(木)	10:00~12:00
27	瀬戸田	布絵本	第1(水)	13:30~16:00