



公民館講座・教室一覧

お住まいの地域に限らず参加できます。詳細は各連絡先にお問合せください。
※ここでは、運動に関する教室のみ記載しています。

各地区公民館					
場所	教室名	開催回数	開催時間	費用	連絡先
佐伯	生命の貯蓄体操	週1回	1時間	月1,600円	23-6499
	生命の貯蓄体操 中の島教室	週1回	1時間	月1,600円	
	ソフトエアロ	月4回	1時間15分	1回500円	
	WAY WAY OB会 佐伯同好会	月3回	1時間30分	月500円	
	みんなでダンス	週1回	1時間	月500円	
	人生楽しく踊る会	月2回	2時間	月200円	
佐伯東	楊名時八段綿太極拳	月2回	1時間	月2,200円	23-6601
	健康ネットさいき	月8回	1時間30分	1回100円	
	ズンバ・ズンバゴールド	月4回	2時間	1回500円	
	創作ダンス	週1回	2時間	無 料	
	卓球同好会	週1回	2時間	無 料	
	ヨーガクラス	月4回	2時間	月2,000円	
	ヨガ(ロハス)	月3回	1時間30分	1回500円	
	楽しくヨガ	月4回	2時間	月2,000円	
	レクレーションダンス	週1回	2時間	1回500円	
鶴岡	生命の貯蓄体操 鶴岡A,B,C教室	各 週1回	各 1時間	各 月1,600円	23-0601
	鶴岡ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円	
	健康ネットさいき	月4回	1時間30分	1回100円	
	親子リトミック教室	月2回	1時間	月 1家族1,000円	
	ストレッチ体操	月4回	2時間	無 料	
各コミュニティセンター					
場所	教室名	開催回数	開催時間	費用	連絡先
渡町台	ウェルネス吹矢講座	月4回	2時間	月500円	23-7445
	シニアダンス教室	週1回	2時間	月500円	
	健康ネットさいき	月2回	1時間30分	月200円	
	健康体操 太極拳	月2回	1時間30分	月1,000円	
	ズンバ	週1回	1時間	月800円	
大入島	フラダンスクラブ	月1回	2時間	無 料	24-8343
八幡	生命の貯蓄体操 八幡A,B教室	各 週1回	各 1時間30分	各 月1,600円	27-8002
	ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円	
	なでしこの会（舞踊）	月2回	2時間	1回1,500円	
	体を整える太極拳	週1回	1時間30分	月2,000円	
	フラダンス	月1回	1時間30分	月500円	
西上浦	ストレッチ教室	週1回	1時間15分	1回500円	27-7001
上堅田	ストレッチ同好会	週1回	2時間	無 料	24-1670
	生命の貯蓄体操 上堅田A,B教室	各 週1回	各 1時間	各 月1,600円	

各コミュニティセンター					
場所	教室名	開催回数	開催時間	費用	連絡先
下堅田	高齢女性体操教室	週1回	1時間	1回500円	23-1531
	生命の貯蓄体操 下堅田教室	週1回	2時間	月1,600円	
	健康体操同好会	週1回	2時間	月400円	
	ヨガ教室	月4回	1時間	月3,600円	
	卓球楽しみ会	週1回	2時間30分	1回100円	
木立	生命の貯蓄体操 木立教室B	週1回	1時間	月1,600円	29-2221
	フラダンス	月4回	2時間	月3,000円	
青山	生命の貯蓄体操 青山教室	週1回	1時間	月1,600円	26-1300
	ストレッチ教室	週1回	1時間15分	月500円	
弥生	生命の貯蓄体操 弥生A,B教室	各 週1回	各 1時間30分	各 月1,600円	46-2731
	フラダンス	週1回	2時間	月1,000円	
	ヨガ	月2回	1時間	月1,000円	
	健康ネット ネオ	月4回	1時間30分	1回100円	
	Y体操教室	月4回	1時間30分	月1,400円	
	みんなでダンス	月2回	1時間	月1,000円	
本匠	シニアピンポン	週1回	2時間	無 料	56-5115
宇目	健康体操教室	月4回	2時間	月2,800円	52-1770
	さいきんし運動教室	週1回	1時間	無 料	
	宇目ヨガ健康教室	週1回	2時間	月3,500円	
	マリリン・ダンス	月2回	2時間	月2,000円	
直川	ソフトエアロ	週1回	1時間15分	月2,000円	58-3393
	フラダンス(アロハ・ブメハナ・フラサークル)	月2回	2時間	月2,000円	
	フラダンス(直川フラの会)	月2回	2時間	月500円	
	太極拳教室	週1回	1時間	月1,000円	
鶴見	イリマフラダンス教室	月2回	2時間30分	無 料	33-1000
	ヨガ教室	週1回	1時間	1回700円	
米水津	ヨガ教室(火曜日昼)	週1回	1時間	1回700円	35-6124
	ヨガ教室(火曜日夕)	週1回	1時間	1回700円	
	ヨガ教室(水曜日夜)	週1回	1時間	1回700円	
	男のヨガ教室(水曜日夕)	週1回	1時間	1回700円	
蒲江	WAY WAY OB会 蒲江	週1回	1時間15分	年8,000円	42-1113
	アロハ・ブメハナ・フラサークル	月3回	3時間	月3,500円	
	太極拳蒲江教室	月2回	1時間30分	月1,000円 別途年1,000円	
	健康かまえばんぼん	週1回	3時間	無 料	
	なごやピンポンサークル	週1回	4時間	無 料	
	リバイバルダンスBBA	週1回	1時間30分	1回500円	
	ストレッチ教室	週1回	1時間15分	1回500円	
	卓球	週1回	2時間30分	無 料	
	KEIダンス同好会	週1回	1時間30分	月1,000円	
	西卓クラブ	週1回	4時間	無 料	
	健康体操	週1回	2時間	無 料	
	健康体操教室	月4回	1時間30分	1回500円	