



# 余子公民館 自主講座・サークル一覧表



☆見学希望・詳細は余子公民館へお問い合わせください（ ☎ 45-0728 ）

2025年3月現在

講座・サークル名	実施曜日	開始時間～終了時間	備考
いきいき百歳体操	毎週月～金 (祝日休み)	8:50 ～ 9:20	
		9:30 ～ 10:00	
社交ダンス同好会	毎週月曜日	10:00 ～ 12:00	
うたごえサークル浜坊風	毎週月曜日	18:00 ～ 21:00	休会中(カントリー&ウエスタンバンド)
健康マーじゃん	毎週月・水曜日	13:00 ～ 17:00	
健康マーじゃん(初心者クラス)	毎週火曜日	10:00 ～ 12:00	
手芸講座	第1月曜日	13:30 ～ 16:00	
基礎から楽しむクラフトバンド	第3月曜日	13:30 ～ 15:30	
空手教室	毎週月・金曜日	18:00 ～ 19:30	年長から一般まで
ゆったり3B体操	毎週火曜日	9:00 ～ 10:00	シルバー世代向け
3B体操	毎週火曜日	10:00 ～ 11:30	一般向け
囲碁サークル	毎週火・水・金曜日	13:30 ～ 17:00	
翔友吟詠会	第1・2・3火曜日	13:30 ～ 16:00	詩吟
フォークダンス	毎週火曜日	14:00 ～ 16:00	
陶芸クラブ	水曜日(不定)	9:30 ～ 12:00	休会中
幸福文字	第1・3水曜日	10:00 ～ 12:00	
ごきげんビクス	毎週水曜日	10:00 ～ 11:00	
パソコン同好会	毎週水曜日	13:30 ～ 15:20	
太極拳	毎週木曜日	13:30 ～ 15:00	
実用の書	第2・4木曜日	10:00 ～ 12:00	
エコクラフト同好会	第1・3木曜日	13:30 ～ 16:00	
ハワイアンフラ	毎週金曜日	10:00 ～ 11:30	月2回 レッスン、その他 自主練
健康ひまわりの会	第2・4金曜日	10:00 ～ 11:30	認知症予防のための勉強会
俳句同好会	第3金曜日	13:30 ～ 15:30	
パソコン教室	毎週金曜日	13:30 ～ 15:30	
玄似会(囲碁)	毎週金曜日	19:00 ～ 21:30	
卓球	毎週金曜日	20:00 ～ 21:00	
学習支援室	毎週土・日曜日	9:30 ～ 17:00	
子ども茶道	第2・4土曜日	9:00 ～ 12:00	
断酒会	第3土曜日	13:30 ～ 15:30	
ルポール・スカイラーク	毎週土曜日	18:30 ～ 21:00	カラオケ
はまのめ短歌会	第4日曜日	13:30 ～ 15:30	
リトミック教室	第2・4土曜日	10:00 ～ 12:00	未就学児