

令和6年度 下関市立公民館 “市民学級” 学習案内（本庁管内）

- お申し込み・お問い合わせは、各公民館にお願いします。内容が変更する場合もございますので、ご了承ください。
- 受講料は無料です!! ただし、テキスト代・材料費は自己負担です。

（彦島）公民館		【下関市彦島江の浦町一丁目3-1(ロータリーバス停)TEL(083)267-1344】	
講座名	開催日	講師	備考
健康体操	7月5日	健康運動指導士 白石 厚子	
「睡眠」と「健康」の知恵袋	9月4日	明治安田生命	
童謡を歌いましょう♪	11月13日	日本童謡の会下関支部 講師 濱 美由紀	
クラフトテープで作る小物入れ	11月27日	公民館職員 来見田 三恵子	要材料費

（長府）公民館		【下関市長府土居の内町1-6(城下町長府・鳥居前バス停)TEL(083)246-3413】	
講座名	開催日	講師	備考
認知症の理解と対応	6月27日	認知症サポーターキャラバンメイト	
レコードで聴くなつかしの歌声	11月28日	なつかしの歌声クラブ代表 山根 徹	
水引アート	12月1日	水引アート講師 浦上 敦子	
おひとりさまおふたりさまの終活	1月29日	行政書士 西谷 佳記	

（王司）公民館		【下関市王司神田一丁目9-1(高磯バス停)TEL(083)248-3176】	
講座名	開催日	講師	備考
巾着袋作り	6月28日	農協王司支所JA婦人部 部長 河内美子	要材料費
健康体操	7月30日	健康運動指導士 白石 厚子	
スマホ教室	9月17日	ソストバンク エリアマネージャー 道下 智和	
漁協さんのお魚料理	10月中旬	漁業協同組合王司支店婦人部 部長 松中 千枝子	要材料費
水引きアート	11月26日	水引きアート講師 浦上敦子	要材料費

（清末）公民館		【下関市清末陣屋5-20(清末バス停)TEL(083)282-1056】	
講座名	開催日	講師	備考
心と身体の健康体操	5/9・7/11 10/10・12/12	王司山田園 支援員 伊藤 保幸	無料
スローヨガピクス～心も体もリフレッシュ～	6月4日	太田 いくゑ	無料
みんなで楽しく歌いましょう（童謡・唱歌・昭和歌謡）	9月12日	香川 美由紀	無料
干支飾りづくり	12月3日	中林 房枝	要材料費
スマホ教室	1月開催予定	NTTドコモ スマホアドバイザー	無料

（小月）公民館		【下関市小月本町一丁目7-7(小月局前バス停)TEL(083)282-0661】	
講座名	開催日	講師	備考
健康食品・薬と食品	6月27日	出前講座658 あすなろ薬局 宮崎	
スマホ学校	6月27日	東部中学校学生ボランティア	
足に良い大人の靴の選び方	7月31日	出前講座623 保健所所長	
萩焼	9月4日	中村 健悟	要材料費1900円
足に良い子どもの靴の選び方	10月5日	出前講座623 保健所所長	
パン教室	12月18日	パン教室講師 藤本 紀子	要材料費1500円

(王喜) 公民館		【下関市王喜本町二丁目15-10(王喜支所前バス停)TEL(083)282-0219】	
講座名	開催日	講師	備考
防災教室	6月19日	王喜自治連合会	
骨盤体操	10月24日	体操インストラクター 西川 登志美	
新年を迎える干支飾りづくり	12月17日	紙人形研究家 藤井 寿子	要材料費

(吉田) 公民館		【下関市大字吉田地方2499(吉田バス停)TEL(083)284-0205】	
講座名	開催日	講師	備考
腰痛予防塾	未定	地方独立行政法人 下関市立市民病院	
マダムのメイクアップ教室	7月	佐野 えりか	
スマホ教室	9月	ソフトバンク	
絵手紙教室	10月	吉田長寿会	
ハンドマッサージでリフレッシュ!	11月	公民館職員	
高齢者の料理教室	12月上旬	下関市食生活改善推進協議会吉田地区 代表 藤田 房子	要材料費
楽しいデコ寿司作り	12月上旬	藤田房子	要材料費

(内日) 公民館		【下関市大字内日下1146-5(西河原・田屋口バス停)TEL(083)289-2036】	
講座名	開催日	講師	備考
健康体操	7月3日	健康運動指導士 白石 厚子	
里山ウォーキング	11月13日	内日地区保健推進委員会	
スマホ教室	11月29日	IT講師 山下 広子	
おやし・おふくろの料理教室	1月中旬	内日地区食生活改善推進員 藤岡 千鶴	材料費必要

(勝山) 公民館		【下関市秋根南町二丁目4-33(秋根バス停)TEL(083)256-2779】	
講座名	開催日	講師	備考
ヤッホー!いきいき体操	6月20日、6月27日	健康運動指導士 白石 厚子	
健美体操(整体体操・足操術)	9月28日	スピロ健美体操指導者 中村 里美	
スマホ超初心者向け体験講座	未定	ソフトバンク 塩田スマホアドバイザー	
み〜んな唄人	12月18日	み〜んな唄人in勝山 会長 湯本 久美子	参加費100円
クラフトテープで作るしめ飾り	12月8日	公民館職員 来見田 三恵子	材料費600円

(川中) 公民館		【下関市伊倉町二丁目1-1(綾羅木バス停)TEL(083)255-3501】	
講座名	開催日	講師	備考
「知っておきたい相続の基礎と新ルール」	5月23日	行政書士 西谷 佳記	
さわやか健康体操	6月28日	健康運動指導士 白石 厚子	
楽しい陶芸教室 (子どもも大人も大歓迎!)	7月28日	陶芸家 森野 悦子	材料費1,700円
初めてのオカリナ体験会	10月8日	アースサウンドオカリナ倶楽部 講師 三池 裕子	オカリナの貸出しあり
クラフトテープで作るクリスマスリース	11月17日	公民館職員 来見田 三恵子	材料費 600円
クラフトテープで作るしめ飾り	12月15日	公民館職員 来見田 三恵子	材料費 600円
〜みんなで作ろう〜 チョコレートケーキ作り教室	2月9日	パン菓子教室講師 藤本 紀子	材料費1,500円

（安岡）公民館		【下関市安岡駅前二丁目7-1(安岡駅前バス停)Tel.(083)258-4792】	
講座名	開催日	講師	備考
骨盤体操	6月20日	体操インストラクター 西川 登志美	
健康体操	7月3日	健康運動指導士 白石 厚子	
オカリナ教室	9月18日	アニマサウンド オカリナ講師 伊豆元 純子	オカリナの貸出しあり
自力整体教室（輪っかタオルを使った自力整体です!!）	11月28日	自力整体 ナビゲーター 柳井 美枝	輪っかタオル貸出しあり
和布で作るお雛さま	12月予定	公民館職員 来見田 三恵子	要材料費

（吉見）公民館		【下関市大字吉見下1533(吉見駅前バス停)Tel.(083)286-2121】	
講座名	開催日	講師	備考
スローヨガ体験教室	6月19日	ヨガインストラクター 續 みどり	
はがき絵を作ってみよう	11月10日	登録団体 はがき絵同好会 安田 俊子	要材料費
フラワーアレンジメント教室	12月28日	フラワーアレンジメント講師 唐渡 真由美	要材料費

（吉母）公民館		【下関市大字吉母字砂留401-24(吉母バス停)Tel.(083)286-6226】	
講座名	開催日	講師	備考
健康づくり体操教室	7月12日	健康運動指導士 西田井恭子	
人生100年時代を生きる子供たちのために伝えたいお金のこと	9月12日	明治安田生命 出前講座	
干支飾り教室	10月30日	紙人形研究家 藤井 壽子	要材料費
茶道体験教室	11月27日	表千家講師 弘中知子	要材料費
クラフトテープ教室	1月17日	公民館職員 来見田 三恵子	要材料費

（北部）公民館		【下関市山の田東町4-13(山の田団地前・山の田バス停)Tel.(083)253-3371】	
講座名	開催日	講師	備考
ゆかいな健康体操	6月19日	健康運動指導士 白石 厚子	
なつかしの歌をみんなで歌いましょう	8月7日	ほほえみ歌の会 代表 香川 美由紀	
いつまでも若々しく！～老化を防いで身体の中から健康に～	11月28日	明治安田生命	
スマホ活用講座	8月2日	ソフトバンク スマホアドバイザー	スマホの貸し出し有

（西部）公民館		【下関市伊崎町一丁目4-30(竹崎バス停)Tel.(083)231-6587】	
講座名	開催日	講師	備考
スマホ学校	予定 (調整中)	文洋中学校生徒	・スマホ・飲料水
スマホ学校	予定 (調整中)	文洋中学校生徒	・スマホ・飲料水
スマホ学校	予定 (調整中)	文洋中学校生徒	・スマホ・飲料水
健康教室～いい睡眠と食事～	7月10日	明治安田生命 アドバイザー	
健康体操	9月4日	健康運動指導士 白石 厚子	・軽運動用の服装 ・飲料水・汗拭きタオル
童謡を歌おう	9月17日	日本童謡の会下関支部 講師 濱 美由紀	・飲料水

(玄洋) 公民館		【下関市彦島西山町四丁目1-28(波高バス停) Tel.(083)266-5455】	
講座名	開催日	講師	備考
自分でできる! 浴衣の着つけ	8月3日	公民館長 川口 和子	要浴衣一式
スマホ教室	9月4日	ソフトバンク スマホアドバイザー	スマホ貸出有
開運! 来年の干支を墨で描いて飾ろう	12月7日	公民館職員	材料費未定

(長府東) 公民館		【下関市長府松小田本町4-15(JR長府駅) Tel.(083)246-1266】	
講座名	開催日	講師	備考
みんなの健康サロン	6月20日	下関市長府地域包括支援センター	8/8・9/19・11/21
はじめてのスマートフォン講座	7月10日	ソフトバンク(株) エリアマネージャー	スマートフォンの貸し出し有
笑って脳トレ・筋トレ	7月18日	下関市ボランティア協会 井上 幸子	
初歩の陶芸教室	9月3日	陶芸家 中村 健悟	材料費1,900円
楽しく健康運動	10月17日	健康運動指導士 竹村 昌紘	
ガラスアート教室	11月29日	ガラスアートアート講師 浦上 敦子	要材料費

皆さまのご参加をお待ちしております!