

令和7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、各公民館をお願いします。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18日	健康運動指導士 白石 厚子	
大正琴教室	7月4日	小西 千鶴	楽器貸し出しあり
いつまでも若々しく！ ～老化を防いで体の中から健康に～	9月10日	明治安田生命	骨密度/血管年齢測定 ヘジチェック
クラフトテープで作るお正月飾り	11月26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
体操教室	5月21日	健康運動指導士 嶋田 晴美	
認知症の理解と対応	6月17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27日	なつかしの歌声クラブ代表 山根 徹	
おしゃれしめ縄飾り	11月30日	A&A主宰 浦上 敦子	材料費1000円
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
スマホ学校	6月28日	東部中学校学生ボランティア	
虫除け『オニヤンマ』を作ろう	7月1日	農協王司支所JA婦人部 部長 河内美子	要材料費
骨盤体操	9月17日	体操インストラクター 西川 登志美	
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
ヘルシーお魚料理教室～魚を捌いてみよう～	11月27日	山口県水産物消費拡大運動推進協議会	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	5/8・7/10 10/9・12/11	王司山田園 支援員 伊藤 保幸	無料
みんなで楽しく歌いましょう（童謡・唱歌・昭和歌謡）	5月15日	香川 美由紀	無料
中学生と一緒にスマホをさわってみよう	6月26日	東部中学校学生ボランティア	無料
清末散策ウォーキング	11月下旬予定	山部 巧	無料
干支飾りづくり	12月2日	中林 房枝	要材料費

（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
健康体操	6月18日	健康運動指導士 竹村 美次子	
スマホ学校	6月26日	東部中学校学生ボランティア	対象：70歳以上
おしゃれしめ縄作り	11月19日	タイルアート講師 浦上 敦子	材料費1,200円
ケーキのデコレーション	12月17日	パン教室講師 藤本 紀子	材料費1,500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
大正琴の鑑賞会	4月27日	琴鶴会 代表 丸山 洋平	
防災教室	5月29日	王喜自治連合会	
骨盤体操	10月23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19日	紙人形研究家 藤井 壽子	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
オカリナ体験教室	6月19日	アースサウンドオカリナ倶楽部 講師 三池 裕子	
家庭でできる簡単貯金運動	未定	独立行政法人地域医療機能推進機構 下関医療センター	
スマホ教室	9月	ソフトバンク	
介護保険制度について	10月22日	福祉部 介護保険課	
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

(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2日	健康運動指導士 白石 厚子	
里山ウォーキング	11月予定	内日地区保健推進委員会	
スマホ教室	未定	ハートフル・ブレイス	
おやじ・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12日、6月26日	健康運動指導士 白石 厚子	
ウクレレ♪楽しく演奏しよう	9月16日	勝山ウクレレサークル指導者 浜田 謙	参加費500円
足から健康へ（整体体操・足操術）	9月27日	スピロ健美体操指導者 中村 里美	
ピアノに合わせてみんなで唄いましょう	10月15日	み～んな唄人in勝山 会長 湯本 久美子	参加費100円
おひとりさまの生前対策	11月	調整中	

(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
「身近な人が亡くなった後の手続きと生前の対策」	5月22日	行政書士 西谷 佳記	
さわやか健康体操	6月27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27日	陶芸家 森野 悦子	材料費1,700円
タイルアート教室	9月7日	タイルアート講師 浦上 敦子	材料費 800円
自力整体教室	9月12日	自力整体ナビゲーター 柳井 美枝	
クラフトテープで作るティッシュケース	11月16日	公民館職員 来見田 三恵子	材料費 400円
～みんなで作ろう～ チョコレートケーキ作り教室	2月1日	パン菓子教室講師 藤本 紀子	材料費1,500円

(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
はつらつ健康体操教室	6月6日	サテリア フィットネスインストラクター	運動用の服装 飲料水 汗拭きタオル
大正琴体験教室	10月31日	琴瞳流 琴鶴会 講師 小西 琴鶴	大正琴の貸し出し有
来年の干支を使ってはがき絵を作ってみよう	11月16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27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
「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	9月上旬	明治安田生命保険相互会社 山口支店 下関営業所	出前講座
干支飾り教室 ～干支飾りで幸運を呼び込もう～	10月14日	紙人形研究家 藤井 壽子	要材料費 火曜日開講 時間：13:30～
いつもの材料でおもてなし（料理教室）	11月15日	下関友の会 片山 恭子	要材料費 土曜日開講 時間：9:00～
クラフトテープ教室 ～お正月飾りを作ろう～	11月30日	公民館職員 来見田 三恵子	要材料費 日曜日開講 時間：12:30～

(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
心もからだも楽々体操	6月18日	健康運動指導士 白石 厚子	
元気まっじゃん～入門編～	7月4日	麻雀プロ 藤原 英司	
加齢に負けるな！フレイル予防講座	8月1日	明治安田生命	
クリスマスにみんなで楽しく歌いましょう♪	12月10日	ほほえみ歌の会 代表 香川 美由紀	参加費500円

(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	8月予定 (調整中)	文洋中学校生徒	・スマホ・飲料水
スマホ学校	11月予定 (調整中)	文洋中学校生徒	・スマホ・飲料水
みんなの料理教室	6月14日	講師 本保 圭一郎	要材料費
童謡を歌おう	9月2日	日本童謡の会下関支部 講師 浜 美由紀	飲料水
歴史講座	10月11日	講師 小倉 耕二	
シニアファッションショー	12月予定	講師 三原 拓也	

(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
スマホ教室	9月3日	ソフトバンク スマホアドバイザー	玄洋中学校と合同 スマホ貸出有
グラウンドゴルフ交流会	10月5日	地域の有志の方々	
健美体操（整体体操・足操術）	11月9日	スピロ健美体操講師 中村 里美	

(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
オカリナ演奏	6月19日	読み聞かせ「ぶっくく」代表 國司 康子	
大正琴を弾いてみよう	6月27日	大正琴講師 小西 琴鶴	
みんなの健康サロン	7/17・8/21・ 10/16・11/20	下関市長府地域包括支援センター	
楽しく健康運動	9月18日	健康運動指導士 竹村 昌紘	
しめなわ飾り	11月27日	ガラスアート講師 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！