

# 令和8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がございますので、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3日（金）	健康運動指導士 白石 厚子	
楽しいフラダンス	8月1日（土）	フラダンス講師 長谷部 久美子	
オカリナ体験教室（初心者向け）	9月11日（金）	オカリナ講師 三池 裕子	
知っておきたい相続の基本	11月25日（水）	行政書士 西谷 佳記	
タイルアート教室	12月2日（水）	タイルアート講師 浦上 敦子	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
認知症サポーター養成講座	6月30日（火）	下関市若年性認知症家族の会 中村 知佐恵	
介護予防教室～筋肉は筋肉を増やすだけではない～	9月29日（火）	健康運動指導士 竹村 昌紘	
レコードで聴くなつかしの歌声	11月19日（木）	なつかしの歌声クラブ代表 山根 徹	
ペネチアングラスでクリスマスツリー作り	11月29日（日）	A&A主宰 浦上 敦子	材料費1000円
終活のお話（ITデザイン・デザイン 外遺産）	1月29日（金）	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26日（金）	東部中学校学生ボランティア	スマホ持参
ポシェットを作ろう	7月7日（火）	農協王司支所 JA女性部 町田みのり	要材料費
健康体操	9月8日（火）	健康運動指導士 白石 厚子	
ハンドメイド教室 フラワーリースを作ろう	9月30日（水）	ハンドメイド講師 浦上 敦子	要材料費
漁協さんのお魚料理	10月初	漁業協同組合王司支店 女性部 部長 松中 知枝子	要材料費
スマホ学校	11月13日（金）	東部中学校学生ボランティア	スマホ持参

（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	5/14・7/9 10/8・12/10	王司山田園 支援員 伊藤 保幸	
中学生と一緒にスマホをさわってみよう	6月26日（金）	東部中学校学生ボランティア	
かっちゃんと絵・文字あそび	7月14日（火）	石田 数幸	要材料費
男のお魚料理教室	9月予定	魚食普及組合 川上 泰代	要材料費
中学生と一緒にスマホをさわってみよう	11月13日（金）	東部中学校学生ボランティア	
干支飾りづくり	12月1日（火）	中林 房枝	要材料費
お魚と海苔料理教室	1月31日（日）	魚食普及組合 川上 泰代	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
スマホ学校	6月26日（金）	東部中学校学生ボランティア	会場：小月老人 いこいの家
健康体操	10月7日（水）	健康運動指導士 竹村 美次子	
おしゃれタイルアート	10月22日（木）	タイルアート講師 浦上 敦子	材料費500円
スマホ学校	11月13日（金）	東部中学校学生ボランティア	
ケーキのデコレーション	12月22日（火）	パン教室講師 藤本 紀子	材料費1,800円

<b>(王喜) 公民館</b>		【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26日(日)	琴鶴会 代表 丸山 洋平		
防災教室	5月26日(火)	王喜自治連合会		
AED取扱い講習会	7月30日(木)	下関市消防局東消防署小月出張所		
骨盤体操	10月22日(木)	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18日(金)	紙人形研究家 藤井 壽子	要材料費	

<b>(吉田) 公民館</b>		【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	
茶話会：しおり作り	6月	吉田公民館職員		
高齢者の福祉サービスについて	7月	下関市福祉部福祉政策課		
茶話会：豆腐入り団子作り	8月	吉田公民館職員	要材料費	
茄子のからし漬けを作ろう	9月	里山工房よっちゃん	要材料費	
茶話会：キーホルダー作り	10月	吉田公民館職員	要材料費	
高齢者向け交通安全教室	11月	下関市市民部生活安全課		
茶話会：簡単水ようかん作り	12月	吉田公民館職員	要材料費	

<b>(内日) 公民館</b>		【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1日(水)	健康運動指導士 白石 厚子		
スマホ教室 ～AI体験～	9月30日(水)	ハートフル・プレイス		
里山ウォーキング	11月予定	内日地区保健推進委員会		
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	

<b>(勝山) 公民館</b>		【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	
特殊詐欺防止と自転車の新交通ルール	6月18日(木)	下関警察署		
ヤッホー！いきいき体操	6月25日(木)	健康運動指導士 白石 厚子		
歌おう♪懐かしのフォークソング	7月12日(日)	スポーツ振興会会長 阪田 高則		
足から健康へ(整体体操・足操術)	9月26日(土)	スピロ健美体操指導者 中村 里美		

<b>(川中) 公民館</b>		【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	
終活とエンディングノート	5月21日(木)	行政書士 西谷 佳記		
さわやか健康体操	6月26日(金)	健康運動指導士 白石 厚子		
楽しい陶芸教室 ～子ども・大人 大歓迎！～	7月26日(日)	陶芸家 森野 悦子	材料費 1,700円	
多肉植物寄せ植え教室	9月20日(日)	多肉植物教室講師 三木 幸江	材料費 1,000円	
オシャレしめ飾り教室	11月15日(日)	しめ飾り講師 浦上 敦子	材料費 1,000円	
はまぐりのお雛さま教室	1月17日(日)	公民館職員 来見田 三恵子	材料費 600円	
チョコレートケーキ教室 ～みんなで作ろう♪～	2月7日(日)	パン菓子教室講師 藤本 紀子	材料費1,500円	

<b>(吉見) 公民館</b>		【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5日(金)	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	
来年の干支を使ってはがき絵を作ってみよう	11月15日(日)	登録団体 はがき絵同好会 安田 俊子	要材料費	
歌は友達♪ 童謡とクリスマスソングを一緒に	12月4日(金)	コーラス講師 五十嵐 美紀子		
フラワーアレンジメント教室	12月26日(土)	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	
スマホ教室 Wi-Fi活用編	7月17日(金)	教育委員会 社会教育主事 三浦健太郎	10:00~	
MYライフ&エンディングプランセミナー	9月上旬	明治安田生命保険相互会社 山口支社 下関営業所 清水 英子	10:00~	
干支飾り教室 干支飾りで幸運を呼び込もう	10月10日(土)	紙人形研究家 藤井 壽子	要材料費	
手早く おいしく シニアの食事(料理教室)	11月14日(土)	下関友の会 片山 恭子	要材料費	
クラフトテープ教室 ~手提げバッグを作ろう~	11月22日(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	
楽しい健康体操	6月17日(水)	健康運動指導士 白石 厚子		
元気にマージャン!~入門編	7月3日(金)	麻雀プロ 藤原 英司		
災害に備えて(ダンボールベットを作ってみましょう!!)	8月30日(日)	総務部防災危機管理課		
相続・エンディングノート講座	9月9日(水)	明治安田生命 乙部 菜緒		
クラフトテープで作るしめ飾り	11月29日(日)	公民館職員 来見田 三恵子	材料費600円	
楽しい歌をみんなで歌いましょう♪	1月14日(木)	ほほえみ歌の会 代表 香川 美由紀		

(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	
健康体操	7月1日(水)	健康体操運動指導士 白石 厚子	タオル・飲物 動きやすい服装	
童謡を歌おう	8月26日(水)	濱 美由紀	会場: 関西小学校	
スマホ教室	8月29日(土)	文洋中学校生徒	スマホ・飲物	

(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	
睡眠と健康の知恵袋講座	6月17日(水)	明治安田生命	骨密度/血管年齢測定 ヘジチェック	
中学生にスマホのことを教わろう!	9月上旬予定	玄洋中学校生徒・社会教育主事 三浦健太郎	スマホ・飲料水	
第2回 アジアン・キッチン inげんよう	10月12日(月)	石井 由利子	要材料費	
足から健康へ(整体体操・足操術)	11月22日(日)	スピロ健美体操 講師 中村 里美		
来年の干支を墨で描いて飾ろう!!	12月6日(日)	公民館職員 倉重 昌子	習字道具一式 筆を拭くもの 材料費300円	

(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	
タイルアート~鍋敷き・リースなど~	6月11日(木)	ガラスアート講師 浦上 敦子	材料費900円	
ギター演奏でみんなで歌いましょう	6月18日(木)	元長府警察署長 江見 和浩		
認知症のこと本音ではなします	7月16日(木)	看護師 中村 知佐恵		
楽しく健康運動	8月20日(木)	健康運動指導士 竹村 昌紘		

**皆さまのご参加をお待ちしております!**