

令和7年度 乃木公民館定期サークルのご案内

乃木公民館

今年度もサークル活動の仲間を募集しています!興味のある方、一緒に楽しく活動しませんか?
 乃木公民館を会場に自主運営でサークル活動をしています。どうぞ、お気軽にお申し込み下さい。
 参加申込をしたい方、見学をしてみたい方は乃木公民館までお問い合わせください。
 サークル代表の方の連絡先をご案内いたします。

乃木公民館 ☎ 0852-21-4931

講座名	講師名	開講日	時間	会費	内容
編み物クラブ	日野恵子	毎月第1・3 火曜日	9:30~12:00	月額 2,500円	かぎ針でも棒針でも各自の編みたいセーター、ベストまたマフラーや帽子と小物も自分のペースで編んでいます。手も動かし、おしゃべりもして脳の活性になっています。
池坊生花教室	石飛悦子	毎月第2・4 金曜日	10:00~12:00	月額 1,500円 (花代別)	池坊流の生花の修得を目標に、四季折々の花木に癒されながら楽しく和やかに学んでいます。
囲碁教室	金森省二	毎月第2・4 土曜日	13:00~17:00	月額 1,000円	元・山陰本因坊金森省二八段の熱の入った講座と指導対局(順番制)及び会員同士の自由対局。私たちと一緒に碁を打ちませんか。経験者大募集!
Ebizo ヨガ教室	海老谷満	毎週火曜日	19:30~21:30	1回500円	ヨガのポーズや呼吸を通してリラックス効果を高め、ストレスを軽減していきます。柔軟性や筋力を高める効果もあり慢性的な不調を改善していきます。
琴城流大正琴	眞鶴マサ子	毎月第1・3 木曜日	13:00~16:00	月額 2,000円	月2回練習をしています。懐かしい曲を大正琴の音色で奏でます。
からだ元気塾	健康運動指導士 木村早希	毎週金曜日	13:30~15:30	1回 500円	松江市の一般介護予防事業。 65歳以上の方を対象とした介護予防教室。
クッキング アラカルト教室	三阪よりえ	毎月第2 火曜日	10:00~13:00	1回 2,500円	旬の素材を使い、家庭で手軽にできる料理をみんなで楽しく作っています。
書道教室(午前)	長浜晴風 (新日本書学院)	毎月第2・4 月曜日	9:00~12:00	月額 3,800円	月2回、練習、添削、出品をし、楽しい会になっております。素晴らしい先生のご指導で書道の楽しさを味わうことができます。
書道教室(午後)	長浜晴風 (新日本書学院)	毎月第2・4 月曜日	13:00~15:30	月額 3,500円	漢字の書、細字、硬筆、近代詩文書、かなの練習及び指導を受ける。
NPO法人 ステップ21	田中久美子	毎週金曜日	10:00~12:00	月額 4,000円	ボール、ピンキー、グリーンベルターという3種の手具を用いて、身体の矯正、柔軟性、ストレッチ等を取り入れた健康体操です。音楽を聞きながらリズムに合わせて、身体を動かしています。
NPO法人 ステップ21 水曜日教室	吉田圭子	毎月第1・3 水曜日	13:30~16:00	月額 2,000円	音楽に合わせて、ダンスやストレッチ、オリジナル用具を使った体操を行います。 60代、70代のメンバーで楽しんでいます。
乃木コーラス	田平明希子	毎月第2・4 金曜日	13:30~15:30	2ヶ月 2,000円	昔懐かしい童謡や唱歌、新しい曲などを歌い、みんなでステキなハーモニーを楽しみませんか。

講座名	講師名	開講日	時間	会費	内容
フラワーアレンジメント教室	藤原純子	毎月第4水曜日	9:30~12:00	月額3,000円	四季折々の花を使って、思い思いのアレンジメントによる花のいけ込み、花束づくり、アクセサリーづくりや、ドライフラワーを使った置物づくりと毎月一回の講座を楽しみながら皆さんと勉強しております。
まめの木。(土)	樋口こずえ	毎月第1・2・3土曜日	土曜日 10:15~11:30	1回 1,000円 (チケット制)	肩こり、腰痛など、悩みのある方でもできるヨガです。
まめの木。(火)	樋口こずえ	毎月第1・2・3火曜日	火曜日 14:00~15:15	1回 1,000円 (チケット制)	肩こり、腰痛など、悩みのある方でもできるヨガです。
Reふれっしゅ健康体操	藤本ヒロ子	毎週月曜日	9:30~10:30	月額2,100円	軽い筋トレ、ストレッチで関節痛予防改善をめざします！音楽に合わせて楽しく体を動かすことで血行も良くなり、体も軽くなります。
健康麻雀乃木クラブ		毎月第1・3水曜日	13:00~17:00	1回 200円	麻雀は頭や手先を使います。また、グループで行うゲームであり、よい人間関係を育みます。経験の有無は問いません。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。
気功・太極拳乃木教室	宮本久美子	毎週金曜日	13:00~14:30	月額3,500円	呼吸法、関節伸ばし、カラダのユルメ方等々の指導をしていただいています。週1回楽しい雰囲気です。
リフレッシュピラティス	津戸友美	毎月第2・4水曜日	10:00~11:00	月額3,000円	ストレッチポールやヨガボールなどを用いた、身体機能改善を目的としたピラティスです。30代~60代のメンバーで楽しく活動しています。運動苦手、肩こり、腰痛持ちの方でも大丈夫。硬くなった背骨や骨盤まわりを気持ちよくほぐし、呼吸機能UP！疲れにくい身体を一緒につくっていきましょう♪

【公民館の利用について】

公民館は、生涯学習や地域づくりなどの活動拠点として利用できる社会教育施設です。公民館の利用規定に従ってご利用いただきますようお願いいたします。(利用規定は公民館ロビーに掲示してあります。また、窓口で利用規定をお渡しいたしますのでお声がけください)

【使用実費一覧表】 ※地区外団体は200円増額となります。

	午前 (9時~12時)	午後 (13時~17時)	夜間 (18時~22時)
和室1	800円	900円	900円
和室2	800円	900円	900円
工作室	800円	900円	900円
調理室	1,000円	1,200円	1,200円
研修室1	800円	900円	900円
研修室2	800円	900円	900円
IT室	800円	900円	900円
大会議室	1,200円	1,400円	1,400円



【備品使用の一覧表】

ビデオ、プロジェクター	500円
マイク、音響機器、電動スクリーン	300円
ポータブルマイク	200円

【エアコン使用料】 コインタイマー式

大会議室	1時間/400円
その他の部屋	1時間/200円