

令和8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やベスト、またマフラー、帽子、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	福場玉江	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	詰碁、最新の定石研究、指導碁、自由対局 対局経験のある人の入会を望みます。
Ebizo ヨガ教室	海老谷満	毎週火曜日	19:30~20:30	1回500円	週1回の定期的なレッスンで、呼吸法やポーズ(アーサナ)を実践し、心身の健康維持やリフレッシュを図ることを目的としています。
琴城流大正琴 折鶴同好会	眞鶴マサ子	毎月第1・3 木曜日	13:00~16:00	月額 1,500円	なつかしい曲をアンサンブルでひとつの曲に作り上げます。
からだ元気塾	健康運動指導士 木村早希	毎週金曜日	13:30~15:40	1回 500円	松江市一般介護予防事業。 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3 火曜日	10:00~13:00	1回 2,500円	旬の素材を使って、和食を中心とした料理を楽しく作っています。入会をお待ちしています。
書道教室(午前)	長浜晴風	毎月第2・4 月曜日	10:00~12:00	月額 3,800円	書道の指導、添削をととても丁寧にご指導いただいています。素敵な書が書けるのを目標にご一緒に楽しみませんか。
書道教室(午後)	長浜晴風	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	3つのオリジナル用具を補助手具として使用しています。用具を使うことにより、高齢の方や運動が苦手な方でも無理なく、気持ちよく身体を動かしていただけます。老若男女を問わず健康的な身体づくりをしたいすべての方が、手軽に楽しくできることを一番考えて活動しています。
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、80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	月額 1,000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生け込み、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います。
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 2,000円	ストレッチなどで関節痛、軽い筋トシで尿もれ改善、音楽に合わせて楽しく動くことで血行も良くなり、体も軽くなります。心身ともにリフレッシュしましょう！
乃木健康麻雀クラブ		毎月第1・3水曜日	13:00~16:45	1回 200円	麻雀は頭や手先を使うゲームです。認知症の予防に役立ちます。また、グループで行うゲームであり、良好な人間関係を築くことができます。経験の有無を問いません。ご参加大歓迎です。
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 3,600円	呼吸法や関節伸ばし、ゆっくりした動作で体のバランス、身体の軸を安定させ姿勢の改善、疲れにくい、転びにくい身体をめざして楽しい雰囲気です。
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 1回 2,000円	ストレッチボ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