

文化芸術・スポーツに親しもう♪

地域公民館・サンエールかごしま

令和7年度後期講座

対象市内に住むか通勤・通学する人(少年は小・中学生・高校生、親子は小・中学生と保護者、
家庭は乳幼児・小・中学生と保護者、成人は18歳以上の人、高齢は60歳以上の人を優先)
定員あり **料金**無料(教材費などは実費負担)
・《 》は場所、託＝託児あり、新＝新規講座、時間帯は前午前、後午後、夜夜間、全全日
・●は初心者対象の「市民はつつつ得意技講座」(自主学习グループが指導)
・時間は原則2時間(超える講座は○)。開始時間など詳しくは各施設へ



来年1月12日(祝)に公民館新春かるたとり大会を開催
(各公民館のかるた・百人一首講座受講者が参加)

■中央公民館 ☎224-4528 〒892-0816 山下町5-9

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	かるたの達人～今百人一首が面白い～	7	10月18日	月2	土前
親 子	家族でわくわくリース作り	1	11月15日(土)	前	
家 庭	親子で楽しむハッピーヨガ～1歳未満児対象～	5	10月9日		木前
成 人	けしゴムはんこ講座	3	10月6日	週1	月前
	旬を楽しむ季節の料理				
	いきいき健康麻雀<後期> ※未経験者	7	10月14日		火前
	生活知識アラカルト2～法律～	4	10月15日	月2	水前
	レッツ！ニュースポーツ	2	10月16・30日	木曜日	後
	東川隆太郎の文化遺産に学ぶ	3	10月20日		月前
	はじめての水墨画 ※初心者	5	10月27日	月2	月後
高 齢	唄おう！民謡教室	7	10月8日		水後
	シニア楽しい太極拳		10月9日	週1	木前
	シニアパソコンでインターネット活用塾		10月10日		金後
	はじめてのスマートフォン<後期>	3	10月15日	月2	水前
	はじめよう！ノルディックウォーク	7	10月15日	週1	水後
	スマホ応用編 ※基本操作ができる人				金前
	シニアリフレッシュヨガ	6	10月24日		金前
	昔よく親しんだなつかしい歌	7	10月27日	月2	月前

■鴨池公民館 ☎252-5756 〒890-0063 鴨池二丁目32-6

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	かるたとり入門(百人一首) ※小・中学生	6	10月25日		土前
成 人	すてきな七宝焼き	4			火前
	ペン習字入門	5	10月14日		火後
	手話講座	6		週1	木前
	健康アップ!! ノルディック・ウォーク	5	10月16日		木後
	ワード講座(中級編)				金後
	知って得する法律入門	4	10月17日		月前
	ぶらりかもいけ～鴨池地域の史跡巡り～		10月20日		
	初めての和ろうそく・キャンドルホルダー絵付け			月2	火前
	はじめてのパンづくり	5	10月21日	週1	土前
	初心者のための楽しい英会話	各1	①11月14日(金)前 ②11月17日(月)後		
高 齢	いきいき健康マージャン入門	5	10月15日		水前
	さつま歴史発見				水後
	シニアのスマートフォン講座 活用編	6	10月17日	週1	金前
	エクセル講座(初級編)	5			金後
	シニアのスマートフォン講座 初級編	6	10月20日		月後

■城西公民館 ☎224-6993 〒890-0014 草牟田一丁目21-8

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	小倉百人一首 かるた入門	7	10月18日	週1	土前
家 庭	子育て世代の楽家事講座	4	10月9日		木前
	子や孫の豊かな未来のためのミニマネー講座	1	10月21日(火)	前	
成 人	楽しい詩吟入門	●5	10月4日	隔週	土前
	夜間に学ぶエクセル中級		10月7日		火後
	パソコンで文書作成中級		10月8日		水前
	みんなで楽しく 体幹・バランストレーニング	6	10月10日	週1	金前
	目指せ美ボディ！体幹コアエクササイズ				金後
	初心者のための水彩画教室	5	10月11日	隔週	土前
	わたしにもできる初めてのヨガ教室(後期)	6	10月15日	月3	水前
	【歴史講座】カルタで覚える鹿児島島の偉人	1	10月27日(月)	後	
	知って安心！消費生活(後期)	◎3	10月30日	隔週	木前
	さつまの伝統郷土菓子づくり				火後
高 齢	シニア初めてのワード・エクセル	6	10月7日	週1	水後
	シニア初めてのスマホ(後期)		10月8日		水後
	シニアストレッチ体操		10月9日	月2	木後
	手軽にできるシニア料理	◎5	10月17日	週1	金前

■吉野公民館 ☎244-2566 〒892-0877 吉野四丁目4-3

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	はじめて体幹トレーニング	6	10月6日		月後
家 庭	プランター菜園をはじめてよう	3	10月9日	週1	木前
	書を楽しもう！はじめての書道	5	10月11日		土前
成 人	吉野の歴史探訪	4	10月15日		水前
	楽しくコミュニケーション リズミカル基礎英語	6	10月16日	月2	木前
	パソコン中級活用しよう！チャットGPT ※パソコン経験者	7	11月18日	週2	火・水前
	備えて安心 災害対策・防災教室	1	来年1月15日(木)	前	
	シニアのためのスマホ教室Ⅱ ※初心者の未受講者	6	10月2日	週1	木後
	みんなで歌おう♪ なつかしの童謡・唱歌	8	10月6日	週1	月後
	シニアレベルアップパソコン ※パソコン経験者	10	10月7日	週2	火・水前

■郡山公民館 ☎298-2220 〒891-1105 郡山町168

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	百人一首かるたとりチャレンジ！	4	11月1日	月2	土前
親 子	折り紙でつくる親子ハロウィン飾り	1	10月25日(土)	前	
家 庭	親子で楽しむ絵本遊び	4	10月4日	週1	土前
成 人	スマホで楽しいエンジョイライフ	8	10月8日		水前
	多肉植物を楽しもう	2	来年1月17・24日	土曜日	前
高 齢	一歩先行くパソコン活用術	7	10月10日	週1	金前
	体に優しい簡単家庭料理！	5	10月14日	月1	火前
	《郡山改善センター》	6		月2	火後

■谷山市民会館 ☎267-5988 〒891-0141 谷山中央三丁目383-16

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	楽しい百人一首 ※親子可	6	10月25日	隔週	土前
家 庭	親子で楽しむ絵本とわらべうた	4	10月23日	週1	木前
成 人	楽しい！リコーダー教室	5	10月14日	隔週	火前
	これから生きるマネー学 ～保険・資産運用～		10月15日	週1	火後
	レベルアップワード・エクセル(中級・夜間)				水夜
	はじめての華道	4	10月16日	月2	木後
	初心者のための英会話(夜間)	6	10月17日	週1	木夜
	谷山再発見！谷山の歴史	4	10月17日		金後
	初心者の卓球講座	5	10月18日		土前
	楽しく体幹エクササイズ(夜間)		10月20日		月夜
	ゼロからはじめるギター教室	6	10月24日	月2	金前
	聞いて話そう!! 消費者トラブル攻略法	1	11月6日(木)	後	
高 齢	はじめてのピラティス	5	11月17日	週1	月後
	男性料理入門	4	10月15日	月2	水前
	シニアやさしいスマホ入門	5	10月16日	週1	木前
	シニアやさしいパソコン～学び直し編～	6			木後
	認知症について知ろう	3	10月22日		水後
	気軽にはじめるニュースポーツ	4	11月14日		金前

■谷山北公民館 ☎269-6391 〒891-0105 中山町1246-1

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	かるたの達人教室	7	10月18日	月1～3	土前
家 庭	すこやか親子ふれあい体操	6	10月9日	週1	木前
			10月6日		月前
成 人	気軽に楽しくリズム体操	4	10月8日	月1	水前
	生活に役立つ書道入門	6		月2	
	楽しく歌おう懐かしの歌	7	10月11日	週1	水後
	エクセル中級 ※エクセル初級修了者	6	10月14日		土前
	水彩画入門	7	10月15日		火前
	ワード中級 ※ワード初級修了者	5	10月16日	月1	水前
	プロに学ぶ料理教室(和食)	7	10月17日	週1	金前
	再挑戦パソコン教室	6	10月20日	月2	月後
	こころ安らぐ初めてのオカリナ	1	10月27日	月1～3	
	柴ちゃんのガーデニング教室				
高 齢	あなたは大丈夫？防ごう消費者トラブル	7	10月28日(火)	後	
	がんばらずに姿勢と体調改善「楽ゆるヨーガ」		10月6日	月1～3	月後
	シニア生き生き元氣塾		10月7日		火後
	便利に！楽しく！スマホアプリ講座 ※基本操作ができる人		10月15日	週1	水後

■伊敷公民館 ☎220-1866 〒890-0008 伊敷五丁目7-40

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
家 庭	親子でレッツイングリッシュ後期 ※4歳～小学3年生	4	10月25日	週1	土前
	親子でクリスマスリースづくり ※5歳以上	1	11月29日(土)	前	
	親子でクリスマスケーキづくりA ※5歳以上		12月6日(土)	前	
	親子でクリスマスケーキづくりB ※5歳以上		12月20日(土)	前	
成 人	スマホカメラで写真入門 iPhone編	5	10月10日		金前
	ワードで初めての絵はがきづくり(年賀状)	7			火前
	気功で心身リラックス	5	10月14日	週1	火後
	健康ウォーキング				火・木前
	一歩先行くパソコン活用術	4	10月20日		月後
	季節を楽しむ手書き文字(ペン習字)	4	10月21日		火前
	家庭料理でおもてなし	6	10月22日		水前
高 齢	専門家に聴く「いきいき大学」		10月15日		水後
	シニアのためのスマートフォン入門 後期	5	10月20日		月前
	歌おう！なつかしのメロディー				月後

■武・田上公民館 ☎281-0698 〒890-0033 西別府町3116-127

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	楽しいかるたとり	6	10月18日		土前
家 庭	ほっこりヨガ	5	10月16日	隔週	木前
	暮らしすっきり！整理収納術	6	10月7日		火前
成 人	楽しいヨガⅡ	5	10月8日		水前
	ワード・エクセル実用編 ※初心者	3	10月10日	週1	金前
	楽々おうちごはんⅡ	3	10月16日		木前
	ふっくらパンづくり	5	10月31日	隔週	金前
	Let's enjoy ハーモニー !!	3	11月4日	週1	火前
	新ブラタガミ(武・田上地域探訪)	◎1	12月12日(金)	前	
	行事で変身!!花盆景				
高 齢	これは便利！スマホ活用術	6	10月20日	隔週	月前
	シニア・リラックスヨガ				月後

■松元公民館 ☎278-1312 〒899-2703 上谷口町3366-1

対 象	講座名	回数	開始日	頻度	曜・時間帯
少 年	和歌で遊ぼう 百人一首	4	11月15日	週1	土前
家 庭	親子読書とリトミック	5	10月14日	月1・2	火前
成 人	初心者陶芸教室(後期)	3	10月8日	隔週	水前
	美ボディエクササイズ	5	10月10日	月1・2	金前
	ワード・エクセル中級編	6	10月15日	週1	水後
	私だけのクラフトバッグ	5	10月22日		水前
	みんなが笑顔“ふるさと”の味”Ⅱ	2	10月23日、11月27日	木曜日	前
	お悩み解決！おそうじ術	2	10月24・31日	金曜日	前
	知っておきたいお金の話	1	10月31日(金)	前	
高 齢	頭の体操！いきいき健康マージャン	8	10月16日	週1	木前
	はじめてのスマホ ※スマホ持参	6	10月20日		月前