

令和8年度 下関地域交流センター(下関公民館)サークル紹介

曜日	サークル名	内 容	講 師 名	時 間	備 考
月	楽楽体操	体 操	松田 亜津子	10:00～11:30	月3回
	絵手紙教室	絵手紙	福井 京子	10:00～12:00	第2
	関の会	日本舞踊	向井 律子	10:30～12:00	第2
	高岡東部F・D・C	フォークダンス	中條 初美	13:00～15:30	毎週
	パル読書会	英 仏	山田 耕作	14:00～16:00	第1・3
	華の会 すみれ教室	民 踊	筏井 豊華翔	19:30～21:30	月3回
火	竹恵会	書 道	古川 とよみ(代)	10:00～12:00	第1・2・3
	キーボード・トウッティ	キーボード	田村 陽子	13:30～16:00	第2・4
	千吟会	詩 吟	永井 龍千	19:00～20:30	第2・3・4
	下関卓球クラブ	卓 球	大野 久美子(代)	19:00～21:00	毎週
水	華の会 ばら教室	民 踊	筏井 豊華城	10:00～12:00	第1・2・3
	やさしいパソコン教室	パソコン	山口 道明	13:00～16:30	第2・4
	真向法体操 万葉	体 操	髭右近 隆子	13:30～16:00	毎週
	オカリナ花音	オカリナ	大道 厚子	13:30～15:00	第1・3
	詩吟 水曜会	詩 吟	今城 栄子	19:30～21:00	毎週
木	下関3B体操	体 操	堀川 絹代	10:00～11:30	第1・2・4
	対岸俳句会	俳 句	牧長 幸子	13:00～16:00	第1・3
	華 道	華 道	刈賀 珀楓	18:00～20:30	第1・3
	「ながれ雲」を歌う会	コーラス	筏井 田鶴子	19:30～20:40	毎週
金	パッチワーク	パッチワーク	津田 昌子	10:00～12:00	第1・3
	華の会 おわら教室	民 踊	筏井 豊華翔	13:00～16:00	月2回
	雀のつどい	健康麻雀	小栗 節子(代)	13:00～17:00	毎週
	ブルーの会	コーラス	杉本 朋子	14:00～16:00	月2回
	剣詩舞道	剣詩舞道	黒田 天水	19:00～21:00	月3回
土	社交ダンス	社交ダンス	加納 滋夫	10:00～12:00	第2・4
	民友会	民 踊	森田 良子	13:30～17:00	月3回
	によつき	コーラス	松木 理恵子	19:00～21:00	毎週
日	囲碁サークル	囲 碁	平野 範夫(代)	13:00～17:00	第2・4
	安心快活会	健 康	北村 耕暉	14:00～15:30	第1・3

曜日	教室名	内 容	講 師 名	時 間	備 考
火	老人会 民踊	民 踊	筏井 豊華城	10:00～12:00	月3回
	老人会 フォークダンス	フォークダンス	宮林 尚子	13:30～15:30	第1・3

見学・体験の問い合わせ、申し込みは、下関地域交流センター(下関公民館)へ
ぜひ！お待ちしております！

TEL 25-2342

令和8年度 筋力アップ教室

“目標”みんなで元気になりましょう。自分に負けない体力づくり〈男女とも〉



下関地域交流センター（下関公民館）2階ホール

第2金曜日 第3木曜日 10時～11時



理事 篠井 恵子

※飲み物(お茶)・タオル・室内履き(シューズ)をご用意ください

2026年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2026年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2026年6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2026年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2026年8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2026年9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2026年10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2026年12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2027年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2027年2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

2027年3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

◎お手伝いして下さる方、募集中です

後援：高岡市長寿福祉課・高岡市健康増進課（保健センター）

お問い合わせ：下関地域交流センター ☎0766-25-2342