

自主講座

自主講座の受講を希望する方は、講座の代表者へ取り次ぎますので各施設へご連絡ください。
講座を見学後、準備物や受講料を確認し、講座の代表者へ直接申込みをしてください。

講座名	曜日	時間	施設	
体操・ダンス・舞踊・運動				
3B 体操	1.3 水	13:30	15:00	ふれあいの森
3B 体操	2.3.4 金	13:00	15:00	三里木
3B 体操	毎週金	20:00	21:30	ふれあいの森
自彊術	2.4 火	10:00	11:30	三里木
自彊術	2.3.4 火	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
太極拳・鞭杵教室	毎週火	9:00	13:00	南部
さわやかスポーツ	毎週木	9:30	11:30	中央公民館
実践体育学体操三井島システム	毎週水	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
社交ダンス	毎週月	10:00	12:00	西部
社交ダンス	毎週木	10:00	12:00	三里木
ジュニアジャズダンス	毎週月	18:00	20:00	武蔵ヶ丘
ジュニアバレエ・ダンスレッスン	毎週土	16:00	19:00	武蔵ヶ丘
ストレッチ・楽しいポップダンス	毎週月	9:30	11:00	武蔵ヶ丘
ストレッチ・楽しいポップダンス	毎週月	11:00	12:30	武蔵ヶ丘
楽しいバレエ講座	毎週火	18:00	22:00	武蔵ヶ丘
楽しいバレエ講座	毎週木	16:30	20:00	武蔵ヶ丘
フォークダンス	1.2.3 木	13:30	15:30	三里木
フォークダンス	毎週木	10:00	12:00	西部
リズムダンス	毎週金	10:00	12:00	三里木
中山民族舞踊芳智会	1.2.4 金	10:30	12:30	武蔵ヶ丘
藤扇の会	1.2.3 土	10:00	12:00	南部
舞踊講座	1.3 火	10:00	12:00	中央公民館
民踊・新舞踊	2.4 水	13:30	15:30	三里木
フラダンス	1.2.3 月	13:00	15:00	三里木
フラダンス	1.2.3 水	20:00	22:00	南部
フラダンス教室	2.4 水	14:00	16:00	ふれあいの森
フラダンスみどりの森	2.4 火	10:00	12:00	中央公民館
フラダンスみどりの森	1.3.4 火	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
ひよつとこ	2 木	19:00	20:00	南部
ひよつとこ踊り	2.4 水	9:30	11:30	三里木
卓球	毎週木	18:30	20:30	三里木
火曜卓球会	毎週火	13:30	15:30	武蔵ヶ丘
木曜卓球会	毎週木	13:00	16:00	武蔵ヶ丘
金星 卓球	毎週金	14:00	16:00	西部
金曜卓球会	毎週金	13:30	15:30	武蔵ヶ丘
KTTC	毎週金	9:30	11:30	西部
土曜卓球愛好会	毎週土	13:00	16:00	武蔵ヶ丘
卓球愛好会	毎週火	9:30	11:30	西部
テニス	毎週月水金	9:00	12:00	三里木
バドミントン	毎週火	10:00	12:00	三里木
ミニバレー	毎週水	10:00	12:00	三里木
ウイング ミニバレー	毎週水	15:00	17:00	西部
南八久保ミニバレー	毎週水	9:30	12:30	西部
エアロビクス	毎週月	10:00	11:00	三里木

自主講座

講座名	曜日	時間		施設
ピラティス (午前)	1.3 金	11:00	12:00	三里木
ピラティス (午後)	1.3 金	14:30	15:30	三里木
ヨーガ	毎週月	10:00	12:00	三里木
ヨーガ	毎週木	13:00	15:00	三里木
ヨーガ	毎週木	20:00	21:00	武蔵ヶ丘
ヨガプレイスアトマ	毎週月	20:00	21:00	武蔵ヶ丘
音楽				
コーラス	2.4 水	13:30	15:30	三里木
コーラス教室	1.3 土	13:30	15:30	ふれあいの森
女性コーラス コールキャロット	1.3 木	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
オカリナ教室	1 火	19:00	21:00	西部
カラオケクラブ	3 日	10:00	12:00	中央公民館
カラオケ教室	1.3 月	13:00	16:00	ふれあいの森
菊陽武蔵剣豪太鼓	毎水金	19:00	22:00	武蔵ヶ丘
ギタークラブ	1.3 木	10:00	12:00	中央公民館
リコーダー de アンサンブル	2.4 土	13:00	15:00	武蔵ヶ丘
ケナクンパ	2.4 金	9:30	12:30	南部
琴	2.4 土	13:30	15:30	南部
熊本シンフォニックウィンズ	毎週土	19:00	22:00	武蔵ヶ丘
詩歌吟詠道 奏山会	毎週火	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
ぞうざ歌謡教室	1.3 火	13:00	16:00	武蔵ヶ丘
スイートピー (大正琴)	1.3 土	9:30	11:30	西部
大正琴	2.4 水	10:00	12:00	中央公民館
マーガレット (大正琴)	2.4 土	16:00	18:00	武蔵ヶ丘
外村歌謡教室カトレア	1.2.3 水	10:00	12:00	西部
外村歌謡教室ひまわり	1.2.3 木	13:30	15:30	南部
民謡教室菊友会	1.3 土	10:00	12:00	中央公民館
絵画				
楽しい絵画	3 木	13:00	16:00	中央公民館
絵手紙	2.4 水	10:00	12:00	三里木
絵手紙教室	2.4 土	10:00	12:00	西部
絵手紙はなしのぶの会	2.4 月	13:00	16:00	武蔵ヶ丘
絵手紙教室	2.4 土	10:00	12:00	ふれあいの森
菊陽ミント会 水彩画	1.3 水	13:30	15:30	西部
語学・文学				
英会話	2.4 木	10:00	12:00	三里木
エンジョイ英会話	毎週水	19:00	21:00	三里木
すぎなみ短歌会	3 火	13:00	15:00	中央公民館
できるハンブル	2.4 水	19:00	20:30	三里木
武蔵ヶ丘日本語教室	毎週火	10:00	12:00	西部
手芸・工芸				
手作りアート	3 水	13:30	15:30	南部
トールペイント	2.4 水	10:00	12:00	三里木
手編み	毎週月	9:30	11:30	三里木
編み物教室	4 金 1.3 土	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
パッチワーク	1.3 月	19:00	21:00	三里木
楽しいリメイク・パッチワーク	2 木	10:00	13:00	南部

講座名	曜日	時間		施設
楽しいリメイク・パッチワーク	4木	13:00	16:00	南部
洋裁&着物リメイク	1.3木	9:30	12:30	西部
着物リメイク&洋裁	2.4木	9:30	12:30	中央公民館
書道・硬筆				
子ども書道	2.4火	17:00	19:00	三里木
かな習字	2.4水	13:00	15:00	三里木
実用書道	1.3金	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
書道教室	2.4金	16:00	19:00	ふれあいの森
書道教室	1.3土	10:00	11:30	中央公民館
ペン・書道	2.4火	13:00	16:00	武蔵ヶ丘
ペン習字	1.3月	19:30	21:00	三里木
ペン習字	1.2.3金	10:00	12:00	三里木
花				
華道（小原流）	4金	10:00	12:00	三里木
菊陽華道会	2土	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
フラワーサークル	2.4月	9:30	12:30	武蔵ヶ丘
フラワーサークル	2.4月	18:30	21:30	武蔵ヶ丘
モダンフラワーアート	2.4木	10:00	12:00	武蔵ヶ丘
フラワーアレンジメント	毎週火	10:00	12:00	三里木
武道				
スポーツチャンバラ	毎週火	19:00	21:00	武蔵ヶ丘
合気道愛真館	毎週月	19:30	21:30	武蔵ヶ丘
合気道豊心館	毎週土	19:00	22:00	武蔵ヶ丘
居合道武蔵会	毎週火	15:00	17:00	西部
井上道場	毎週金	19:00	21:00	武蔵ヶ丘
少年空手（千唐流）	毎週土	15:00	17:00	三里木
千唐流空手教室	毎週火	17:00	19:00	ふれあいの森
千唐流空手教室	毎週火	19:00	20:30	ふれあいの森
健康空手	1.3火	13:30	15:30	三里木
少年空手道	毎月木	19:00	21:00	武蔵ヶ丘
琉球少林流空手道月心会	毎週火	19:00	21:00	武蔵ヶ丘
琉球少林流空手道月心会	毎週月火	17:00	20:00	西部
少林寺拳法	毎週金	19:00	21:00	武蔵ヶ丘
少年剣道	毎週水	19:00	22:00	武蔵ヶ丘
光の森剣道クラブ	毎週木	19:00	22:00	武蔵ヶ丘
少林寺流空手道（錬心館）	毎週火	18:00	20:00	三里木
その他				
囲碁	毎週水	13:00	16:00	三里木
囲碁	毎週金	13:00	17:00	武蔵ヶ丘
囲碁愛好会	毎週木	13:30	16:30	中央公民館
囲碁振興会	4土	9:30	16:30	西部
囲碁同好会	毎週月	13:00	17:00	西部
菊陽わかぎ 手話	1.2.3.4火	19:30	21:30	武蔵ヶ丘
着付け	2.4月	14:00	16:00	三里木
健康マージャン（中級）	毎週火	13:00	17:00	三里木
子どもそろばん	毎火金	16:30	18:30	中央公民館
茶道（裏千家）	1.3火	10:00	12:00	三里木
健康マージャン	毎週水	13:00	16:00	西部