

上勢区公民館

☎098-936-4457



公式LINE



	活 動 名	時 間	備 考
月	貯筋クラブ	9:30~11:30	
	野菜市	10:00~12:00	
火	グラウンドゴルフ	16:00~18:00	【場所】グラウンド
	ソフトボール	20:00~22:00	【場所】クラウンド
	フラダンスサークル	20:00~22:00	
水	健康体操	9:00~12:00	
	Tボール	17:00~19:00	
木	カラオケ	14:00~16:00	
	三線(古典)	20:00~22:00	
金	まーみな会	10:00~11:00	【日程】第2・4金曜 【場所】第2金曜のみ桑江団地集会所にて同時開催
	囲碁クラブ	10:00~12:00	
土	上勢ダンススポーツクラブ	10:00~12:00	
	グラウンドゴルフ	16:00~18:00	【場所】グラウンド ※冬期は1時間繰り上げ
日	卓球	10:00~12:00	
その他	朝の交通安全見守り隊 (ひやみかち)	7:30~ 8:00	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	ふれあいカフェ	10:00~13:00	【日程】第2土曜
	定例会	13:00~14:00	【日程】毎月10日・20日
	ミニデイサービス		【日程】年3回開催
	ふれあい市場		【日程】7月・2月
	夜間パトロール	20:30~21:30	【日程】第1・4金曜



みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

桃原区公民館

☎098-936-6001



公式LINE



	活 動 名	時 間	備 考
月	三線サークル	7:30～ 8:30	
	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	グラウンドゴルフ	19:00～20:00	【場所】桃原公園 【日程】月・金
火	太鼓サークル	18:00～20:00	【日程】火・土
水	カラオケ	13:30～16:00	【日程】第2・3水曜
	卓球	18:30～20:00	
木	願寿体操	10:00～12:00	
	マーミナーズ (もやしのひげとり)	10:00～12:00	【日程】第2・4木曜
	ズンバ(ダンス)	19:00～21:00	
金	ふれあいカフェ	12:00～14:00	【日程】第2金曜
	グラウンドゴルフ	19:00～20:00	【場所】桃原公園 【日程】月・金
土	太鼓サークル	10:00～12:00	【日程】火・土
その他	登校安全見守り隊(ももの会)	7:30～ 8:05	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	ミニデイサービス		【日程】年6回
	夏休み夜間パトロール		【日程】8月 ※夏休み中
	中学校卒業式巡回パトロール		【日程】3月 ※卒業式終了後



みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

栄口区公民館

☎098-936-5992



公式LINE



みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

	活 動 名	時 間	備 考
月	11班定例会クラブ	20:00～22:00	
火	グラウンドゴルフ	8:30～11:30	【場所】グラウンド 【日程】火・金
	読書クラブ	10:00～12:00	
	えぐち家(ゆんたくカフェ)	14:00～16:00	【日程】第2・4火曜
水	カラオケサロン	14:00～16:00	
木	運営委員会	10:00～12:00	【日程】第2木曜
	ミニデイサービス	10:00～12:00	【日程】第3木曜
	おとうの会	20:00～22:00	【日程】第3木曜
金	グラウンドゴルフ	8:30～11:00	【場所】グラウンド 【日程】火・金
	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	えぐち商店	10:30～11:00	移動販売
土	老人クラブ レクサークル	14:00～16:00	
その他	交通安全指導	7:30～ 8:15	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	老人クラブ定例会	14:00～16:00	【日程】10日・25日
	防犯パトロール隊	21:00～22:00	【日程】毎週金曜
	美化作業		【場所】公民館周辺・屋外運動場 【日程】随時



桑江区公民館

☎098-936-7702



公式LINE



	活動名	時間	備考
月	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	【場所】総合運動場 【日程】月~金
	フラダンスサロン	10:00~12:00	
火	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	【場所】総合運動場 【日程】月~金
	もやしのひげとり		【日程】第3火曜
	囲碁部サロン	14:00~18:00	
水	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	【場所】総合運動場 【日程】月~金
	貯筋クラブ	9:30~11:30	
	カフェくわえ	9:30~12:00	コーヒー・お茶準備しています お気軽にお越しください
	野菜移動販売(果菜さ屋)	10:30~11:30	【場所】公民館
	移動販売(コープまちかど便)	11:30~12:00	野菜等の移動販売
	カラオケサロン	14:00~16:00	
木	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	【場所】総合運動場 【日程】月~金
	レクサロン(民踊)	14:00~16:00	
金	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	【場所】総合運動場 【日程】月~金
その他	早朝街頭ボランティア	7:30~ 8:00	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	老人クラブ定例会	14:00~16:00	【日程】毎月10日・25日
	ピクニック		【日程】6月第3水曜・12月第2水曜
	子どもエイサー道じゅねー		【日程】旧盆
	ミニデイサービス		【日程】9月頃(観月会) 9月・3月(誕生会)
	区民ボウリング大会 グラウンドゴルフ大会		【日程】10月第1日曜 各年で実施
	区民ふれあいゴルフ大会		【場所】高原ゴルフ場 【日程】10月第4土曜
	敬老会		【日程】11月第3日曜
	くわえ貸本屋		常時準備しています お気軽にお越しください
			



みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

謝苅区公民館

☎098-936-5983



公式LINE



	活 動 名	時 間	備 考
月	グラウンドゴルフ	9:00~11:30	【場所】謝苅公園 【日程】月・水・金
火	貯筋クラブ	9:30~11:30	【場所】集会所
	三線クラブ	12:00~14:00	【場所】集会所 【日程】火・土
	舞踊サークル	14:00~16:00	
	卓球サークル	20:00~22:00	【日程】火・金
水	グラウンドゴルフ	9:00~11:30	【場所】謝苅公園 【日程】月・水・金
	カラオケサークル	13:00~16:00	
	脳活健康麻雀教室	18:00~21:00	
木	脳活健康麻雀教室	9:00~12:00	 
	まめ娘	9:30~11:00	
	貯筋クラブ	14:00~16:00	
	移動販売(とくし丸)	15:30~16:00	
金	グラウンドゴルフ	9:00~11:30	【場所】謝苅公園 【日程】月・水・金
	老人クラブ定例会	13:00~14:00	【日程】第2金曜
	三線サークル	13:00~15:00	
	謝苅区ボランティアの会	14:00~15:00	【日程】第2金曜
	ミニデイサービス	14:00~16:00	【日程】第2金曜
	卓球サークル	20:00~22:00	【日程】火・金
土	三線サークル	13:00~15:00	【場所】集会所 【日程】火・土
その他	交通安全指導	7:30~ 8:30	【場所】スクールゾーン 【日程】月~金
	ゆんたく会	13:00~15:00	【日程】毎月15日
	謝苅区ボランティアの会	14:00~16:00	【場所】集会所 【日程】毎月15日
	あたいぐわ〜活動 (ていーだプラン)		【場所】公民館横の畑 【日程】随時

みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

北玉区公民館

☎098-936-5921



公式LINE



	活 動 名	時 間	備 考
月	もやし交流	13:30～15:30	【日程】第2・4月曜
火	ミニデイサービス (むつみ会)	14:00～16:00	【日程】第3火曜
	老人クラブ定例会	14:00～16:00	【日程】第2火曜
	カフェ れもんハート		【日程】毎週火・木 14時～
水	日舞	14:00～17:00	
木	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	フラダンスサークル	19:00～20:30	
	カフェ れもんハート		【日程】毎週火・木 14時～
金	貯筋クラブ	9:30～11:30	【場所】玉上集会所
その他	交通安全指導	7:30～ 8:30	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	移動学習(ミニデイ)		【日程】年1回



みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

北前区公民館

☎098-936-2423



公式LINE



	活 動 名	時 間	備 考
月	カラオケ	14:00～16:00	【日程】第1・3月曜
火	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	ミニデイ活動	14:00～16:00	【日程】月3回程度
	ズンバダンス	19:00～21:00	
水	グラウンドゴルフ	9:30～11:00	【場所】グラウンド
	社交ダンス	13:00～17:00	
木	キックボクシング	19:00～21:00	
金	健康体操&リハビリ	9:00～12:00	
土	タグフットボール	9:00～12:00	【場所】グラウンド
	社交ダンス	18:30～21:30	
その他	朝の交通安全指導	7:00～ 8:10	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	緑寿会定例会	14:00～15:00	【日程】毎月13日
	移動学習(ミニデイ)		【日程】5月・12月・3月



みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

宮城区公民館

☎098-936-5936



公式LINE



みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

	活 動 名	時 間	備 考
月	港サークル(民舞)	10:30~12:00	※第5週休み
	貯筋クラブ	14:00~16:00	
	大正琴サークル	14:00~16:00	【場所】集会所
火	大人の美文字サークル	10:00~11:00	【場所】集会所
	イシタカ 男塾	14:00~16:00	男性のみ(カラオケや卓球、囲碁等)
	フォークダンスサークル	20:00~22:00	【日程】第2火曜のみ
	民謡サークル	20:00~22:00	【場所】集会所 ※第5週休み
水	沖ヨガ(水)	10:00~11:00	【日程】週1水曜コース
	グラウンドゴルフ(つるの会)	10:00~11:30	【場所】宮城屋外運動場
	脳トレ麻雀&交流麻雀教室	13:00~16:00	【場所】第2週のみ集会所
	老人クラブ定例会	14:00~15:30	【日程】第2水曜
木	寿楽会ミニデイサービス	14:00~15:00	※第5週休み
金	3B体操サークル	10:00~11:30	※第5週休み
	民謡サークル	20:00~22:00	【場所】集会所 ※第5週休み
土	花植えボランティア (さわやか会)	6:30~ 8:00	【場所】宮城遊歩道・桑江中前・イオン前
	沖ヨガ(土)	10:00~11:00	【日程】週1土曜コース
	書道サークル	10:00~12:00	【日程】第1~3週のみ
	グラウンドゴルフ(つるの会)	17:00~18:30 16:00~17:30	【場所】夏季 宮城屋外運動場 【場所】冬季 宮城屋外運動場
	卓球クラブ	19:00~21:00	学生・大人
日	チアダンス	9:30~12:00	
その他	朝の登校 見守り隊	7:30~ 8:15	平日スクールゾーン
	下校時 ウォーキング激励隊	17:00~18:30	【日程】火~金
	寿楽会 移動学習		【日程】年2回



砂辺区公民館

☎098-936-5940



公式LINE



	活動名	時間	備考
月	筋力トレーニング	10:00～11:00	
水	貯筋クラブ	9:30～11:30	
	買い物支援(豆腐販売)	11:00～11:30	【日程】毎週水曜 
木	ミニデイサービス	10:30～12:00	【日程】第3木曜
	民舞サロン	14:00～16:00	【日程】第2・4木曜
	ボディメイク	18:00～20:00	
金	フラダンス	18:00～20:00	【日程】第2・4金曜
その他	砂辺区ラジオ体操の会	7:00～	【場所】公民館駐車場 【日程】月～金
	朝の交通安全指導	7:30～ 8:15	【場所】スクールゾーン 【日程】月～金
	老人クラブ定例会	14:00～15:00	【日程】毎月10日
	移動学習		【日程】年1回
	ピクニック		【日程】年2回
	砂辺あおぞら朝市		【日程】年3回

みづばち手帳について

公民館でできる活動

からだを動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

美浜区公民館

☎098-926-5185



公式LINE



みづばち手帳に
ついて

公民館で
できる活動

からだを
動かしたい

趣味交流

学ぶ・働く・
地域貢献

生活支援サービス

相談・支援

暮らしの電話帳

	活 動 名	時 間	備 考
月	グラウンドゴルフ	15:00～17:00	【場所】公民館広場 ※夏は1時間繰り下げ
火	ミニデイ民舞レク	10:00～12:00	【場所】公民館ホール 【日程】毎月第3火曜
水	貯筋クラブ	9:30～11:30	【場所】公民館ホール
	願寿ダンスサークル	15:00～17:00	【場所】集会所
木	英語教室	13:15～15:00	【場所】公民館保育室
金	健康麻雀	13:00～16:00	【場所】公民館ホール
	ちゅらカラオケ	13:30～15:30	【場所】公民館ホール ※冬は13:00～15:00
	グラウンドゴルフ	15:00～17:00	【場所】公民館広場 ※夏は1時間繰り下げ
	ノルディックウォーキング	18:30～20:00	【場所】公民館広場 ※雨天時の場合休み
土	みはまちゃん	11:30～13:00	【場所】集会所・公民館 【日程】開催日はチラシで案内
	老人クラブ定例会	13:30～15:00	【場所】集会所 【日程】毎月第2土曜
その他	大人のラジオ体操	6:30～ 6:45	【場所】美浜区公民館 【日程】月～金
	登校見守りボランティア	7:00～ 8:00	【場所】美浜区内3カ所 【日程】月～金
	移動ピクニック		【場所】県内 ※年2回
	グラウンドゴルフ大会		【場所】美浜区内 ※年3回
	願寿農園	午前中	【場所】公民館 【日程】随時
	花植えボランティア	早朝	【場所】美浜区内 【日程】随時



1食200円
限定80食