

市民センター等講座・自主学習グループ【令和8年4月現在】

地区名	会場	問合せ先	ジャンル	講座名	講師名	開催日	開始時間	終了時間
徳山	秋月市民センター	0834-28-5317	健康体操	健康体操A (30歳～60歳女性)	田中富美子	第1・2・3(月)	10:00	12:00
徳山	秋月市民センター	0834-28-5317	健康体操	健康体操B	岡野章子	第1・2・4(月)	13:00	14:30
徳山	秋月市民センター	0834-28-5317	健康体操	ゆる体操	品川孟司	第2・3・4(水)	13:30	15:15
徳山	秋月市民センター	0834-28-5317	健康体操	いきいき100才体操	—	第1・2・3(水)	10:00	11:00
徳山	秋月市民センター	0834-28-5317	健康体操	体リセット体操	松村智紗子	第1・2・3(火)	13:30	14:30
徳山	今宿市民センター	0834-22-8877	健康体操	3B体操	丸山幸枝	第1～4(木)	13:30	15:00
徳山	今宿市民センター	0834-22-8877	健康体操	健康体操	福田廣子	第1～4(水)	13:30	15:00
徳山	今宿市民センター 西松原分館	0834-22-8877 (今宿市民センター)	健康体操	しゃっきり教室	大野節子	第1～4(火)	10:00	12:00
徳山	尚白園	0834-22-8863	健康体操	いきいき百歳体操	—	毎週(水)	10:00	11:00
徳山	尚白園	0834-22-8863	健康体操	フィジカル	—	毎週(月)	10:00	12:00
徳山	岐山市民センター	0834-22-8876	健康体操	体リセット体操 たんぽぽ	松村智紗子	第4(木)	10:30	11:30
徳山	岐山市民センター	0834-22-8876	健康体操	足腰シャッキリ体操 ひまわりの会	自主講座	第2・3・4(金)	9:30	12:00
徳山	桜木市民センター	0834-28-5973	健康体操	いきいき元気体操	—	第1・2・3(金)	13:30	15:30
徳山	桜木市民センター	0834-28-5973	健康体操	健康体操 桜木ハピネス	岩根みどり	毎週(水)	13:00	16:00
徳山	桜木市民センター	0834-28-5973	健康体操	健康体操 サルビア桜木	河村奈緒美	毎週(木)	13:00	14:30
徳山	桜木市民センター	0834-28-5973	健康体操	ロコトレ教室	西田高德	毎週(月)	10:00	11:30
徳山	桜木市民センター	0834-28-5973	健康体操	百歳体操	—	毎週(火)	9:30	11:00
徳山	桜木市民センター	0834-28-5973	健康体操	健康ダンス体操	藤井雅子	毎週(水)	13:00	15:00
徳山	周陽市民センター	0834-28-6515	健康体操	足腰しゃっきり体操 (スマイル)	徳原由紀子	毎週(金)	14:00	16:00
徳山	周陽市民センター	0834-28-6515	健康体操	健康ダンス体操 (オレンジ会)	藤井雅子	第1・2・3・4(木)	13:00	16:00
徳山	周陽市民センター	0834-28-6515	健康体操	ロコトレ教室	西田高德	第1・2・3・4(火)	10:00	11:30
徳山	中央地区市民センター	0834-22-8875	健康体操	健康体操①	角ちづ子	第1～4(金)	9:30	12:00
徳山	中央地区市民センター	0834-22-8875	健康体操	健康体操②	森田久恵	第1～4(水)	10:00	11:30
徳山	中央地区市民センター	0834-22-8875	健康体操	初心者健康体操	岡野章子	第1・3(火)	10:00	11:30
徳山	中央地区市民センター	0834-22-8875	健康体操	百歳体操(太陽の会)	自主講座	第1～4(木)	13:00	15:00
徳山	中央地区市民センター	0834-22-8875	健康体操	いきいき100歳体操	自主講座	第1～4(月)	10:30	11:10
徳山	遠石市民センター	0834-22-0442	健康体操	骨盤体操	福永祐紀子	第2(金)	14:00	15:30
徳山	遠石市民センター	0834-22-0442	健康体操	ゆる体操	品川孟司	第2～4(水)	9:30	11:10
徳山	遠石市民センター	0834-22-0442	健康体操	しゃっきり体操	大西隆則	第1～4(金)	13:30	15:30
徳山	遠石市民センター	0834-22-0442	健康体操	いきいき百歳体操	会員相互	第1～4(水)	13:00	15:00
徳山	久米市民センター	0834-29-0451	健康体操	3B体操	丸山幸枝	第1～4(木)	10:00	11:30
徳山	久米市民センター	0834-29-0451	健康体操	生命の貯蓄体操	水津真理子	毎週(火)	13:30	15:00
徳山	久米市民センター	0834-29-0451	健康体操	ロコトレ教室	西田高德	毎週(水)	10:00	11:30
徳山	東福祉館	0834-25-1513	健康体操	ハロー木曜会(介護予防運動)	同好会	毎週(木)	10:00	11:00
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	おてだま会	田之上剛	毎週(木)	10:00	11:00
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	ストレッチ体操	田之上剛	毎週(火)	9:30	10:30
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	いろは体操	田中良子	第2・4(火)	10:00	11:00
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	STEP周南	岡野章子	第1・3(水) 第2・4(木)	10:00 10:00	12:00 12:00
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	ベストフレンド	岩根みどり	毎週(木)	14:00	15:30
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	あやめ会	竹内里恵	毎週(水)	8:30	10:30
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	なの花	—	毎週(金)	9:00	11:30
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	基礎体力・レクバラ百貨	竹内祥子	毎週(月)	9:00	11:30
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	からだ整うストレッチ	山本恵夢	毎週(月)	14:00	15:30
徳山	檳浜市民センター	0834-25-0555	健康体操	体軸教室	深町和子	第2・4(火)	13:00	14:00

市民センター等講座・自主学習グループ【令和8年4月現在】

地区名	会場	問合せ先	ジャンル	講座名	講師名	開催日	開始時間	終了時間
徳山	杵島市民センター	0834-84-0312	健康体操	杵島しゃっきり教室	-	第1・3(火)	10:00	12:00
徳山	杵島市民センター	0834-84-0312	健康体操	ロコトレ教室	西田高德	第2・4(木)	10:30	11:30
徳山	大島市民センター	0834-84-0310	健康体操	しゃっきり体操	-	第1・3(月)	10:00	11:30
徳山	大島市民センター	0834-84-0310	健康体操	ロコトレ教室	西田高德	毎週(金)	10:00	12:00
徳山	大津島市民センター 大津分館	0834-85-2001 大津島市民センター	健康体操	いきいき百歳体操	-	毎週(木)	13:30	14:30
新南陽	学び・交流プラザ	0834-63-1188	健康体操	生命の貯蓄体操普及会 (らくらく体操)	-	毎週(月)	9:00	12:00
新南陽	学び・交流プラザ	0834-63-1188	健康体操	3B体操	-	第1・2・3・4(木)	9:30	12:00
新南陽	学び・交流プラザ	0834-63-1188	健康体操	ハミング新南陽	-	毎週(金)	9:00	12:00
新南陽	川崎会館	0834-63-2501	健康体操	ゆる体操	品川孟司	第1・3(火)	13:30	15:00
新南陽	川崎会館	0834-63-2501	健康体操	にこにこサロン(体操)	-	毎週(金) ※第5週は休み	12:30	14:00
新南陽	新南陽ふれあいセンター	0834-63-5000	健康体操	いきいき百歳体操	-	第1～4(火)	12:30	14:30
新南陽	和田市民センター	0834-67-2111	健康体操	サロン・タオ	-	毎週(火)	10:00	11:00
徳山	菊川市民センター	0834-62-2801	健康体操	3B体操	丸山布美子	第1～4(火)	13:30	15:30
徳山	菊川市民センター 富岡分館	0834-62-2801 (菊川市民センター)	健康体操	悠々会 (体操)	-	毎週(水)	13:00	16:00
徳山	小畑市民センター	0834-63-9280	健康体操	健康いきいき百歳体操	-	毎週水曜日	10:00	11:30
徳山	四熊市民センター	0834-63-0108	健康体操	四熊百歳体操	会員相互	毎週(月)	13:00	14:00
徳山	四熊市民センター	0834-63-0108	健康体操	はつらつ健康体操	山本富美子	毎週(火)	13:30	14:30
徳山	夜市市民センター	0834-62-2707	健康体操	3B体操	重國ひとみ	第3・4・5(月) 毎週(火)	19:30 9:30	21:00 12:00
徳山	戸田市民センター	0834-83-2001	健康体操	戸田しゃっきり体操	-	第2(金) 第4(木)	13:00	14:30
徳山	戸田市民センター	0834-83-2001	健康体操	戸田百歳体操	-	毎週(水)	13:00	14:30
徳山	戸田市民センター	0834-83-2001	健康体操	健康体操教室「すずらん」	楠木陽子	第1・2・3(火)	10:30	12:00
徳山	湯野市民センター	0834-83-2002	健康体操	いきいき100歳体操 in 湯野	-	毎週(月)	10:00	10:50
徳山	湯野市民センター	0834-83-2002	健康体操	高谷体軸体操	高谷里美	第2・4(水)	13:30	14:30
徳山	大道理夢求の里交流館	0834-88-1830	健康体操	いきいきサロン	深町和子 百歳体操 DVD	第1水曜日 第2・3・5水曜日	13:30	15:00
徳山	大道理夢求の里交流館	0834-88-1830	健康体操	健康体操	矢野健康体操	月曜日(大道理・ 大向交代)	13:30	15:30
徳山	大向市民センター	0834-88-0312	健康体操	大向ふれあいサロン	仲子八重子	毎週(月)	10:00	11:00
徳山	須々万市民センター	0834-88-0001	健康体操	足腰シャッキリ体操	柳谷悦子	第2・3・4(木)	10:00	11:30
徳山	須々万市民センター	0834-88-0001	健康体操	いきいき体操	-	毎週(水)	10:00	12:00
徳山	須々万市民センター 別館	0834-88-0001 (須々万市民センター)	健康体操	いきいき百歳体操	-	毎週(火)	13:30	15:00
徳山	須々万市民センター 別館	0834-88-0001 (須々万市民センター)	健康体操	すすま体軸体操	深町和子	第2・4(月)(水)	13:00	14:00
徳山	須々万市民センター 別館	0834-88-0001 (須々万市民センター)	健康体操	はつらつ体操教室	-	第2(木)	9:30	10:30
徳山	須金市民センター	0834-86-2201	健康体操	須金いきいき百歳体操	-	毎週(火)	9:00	10:00
徳山	中須市民センター	0834-89-0301	健康体操	ワッハッハ体操(百歳体操)	-	毎週水曜日	9:00	10:00
徳山	長穂市民センター	0834-88-0401	健康体操	いきいき百歳体操	-	毎週(水)	10:00	11:00
徳山	長穂市民センター	0834-88-0401	健康体操	しゃっきり笑い蛍の会	-	第2(火)・第4(火)	9:30	12:30
熊毛	三丘市民センター	0833-92-0177	健康体操	DJくまげ	-	毎週(水)	9:30	12:30
熊毛	三丘市民センター	0833-92-0177	健康体操	KMC	-	毎週(金)	9:00	12:00
熊毛	勝間市民センター	0833-92-0043	健康体操	スマイルMonday	-	毎週	19:00	21:00
熊毛	勝間市民センター	0833-92-0043	健康体操	勝間3B体操	中光梨沙	第1・3(金)	9:00	12:00
熊毛	勝間市民センター	0833-92-0043	健康体操	リズム体操	光永朋子	第1・2・3・4(木)	11:30	13:30
熊毛	勝間市民センター	0833-92-0043	健康体操	百歳体操	-	第1・2・3・4(月)	9:30	11:30

市民センター等講座・自主学習グループ【令和8年4月現在】

地区名	会場	問合先	ジャンル	講座名	講師名	開催日	開始時間	終了時間
熊毛	勝間市民センター	0833-92-0043	健康体操	ミニトランポリン健康教室	井生純子	第1・3・5(土)	8:40	12:00
熊毛	鶴いこいの里交流センター	0833-92-0003	健康体操	いきいき健康教室	-	第3(金)※変更あり	9:00	12:00
熊毛	鶴いこいの里交流センター	0833-92-0003	健康体操	いきいき百歳体操	-	毎週(水)	9:00	11:30
熊毛	ゆめプラザ熊毛	0833-92-0002	健康体操	3B体操	-	第2・4(月)	13:30	15:00
熊毛	ゆめプラザ熊毛	0833-92-0002	健康体操	スマイルくまげ	-	毎週(月) ※第5週を除く	10:00	11:00
熊毛	ゆめプラザ熊毛	0833-92-0002	健康体操	ダンスうんどう山口	-	第4(水)	10:30	12:00
熊毛	高水ふれあいセンター	0833-92-0173 (高水市民センター)	健康体操	百歳体操の会	-	毎週(金)	13:00	14:00
熊毛	高水会館	0833-92-0170	健康体操	ゆる体操	深野悦子	第2・4(木)	13:30	15:45
熊毛	高水会館	0833-92-0170	健康体操	フラダンス	深野悦子	第3(木)	13:00	16:00
徳山	秋月市民センター	0834-28-5317	ヨガ 	山本ヨーガA (一般女性、初心者可)	山本綾子	第1・2・4(火)	13:15	14:15
徳山	秋月市民センター	0834-28-5317	ヨガ	山本ヨーガB (一般女性、初心者可)	山本綾子	第1・2・4(火)	14:30	15:30
徳山	秋月市民センター	0834-28-5317	ヨガ	山本ヨーガC (一般女性、初心者可)	山本綾子	第1・2・3(水)	18:30	20:00
徳山	今宿市民センター	0834-22-8877	ヨガ	ヨガ教室	中村幸子	第1~4(土)	10:15	11:30
徳山	岐山市民センター	0834-22-8876	ヨガ	ヨガ(A)	山崎和雄	第1・2・4(火)	13:30	15:00
徳山	岐山市民センター	0834-22-8876	ヨガ	ヨガ(B)	中村幸子	第1・2・4(水)	13:30	15:00
徳山	岐山市民センター	0834-22-8876	ヨガ	ヨガ・ピラティス	山上典子	第2・3・4(木)	19:30	21:00
徳山	桜木市民センター	0834-28-5973	ヨガ	ヨガ①	山崎和雄	毎週(水)	9:20	10:50
徳山	桜木市民センター	0834-28-5973	ヨガ	ヨガ②	山崎和雄	毎週(水)	11:00	12:30
徳山	周陽市民センター	0834-28-6515	ヨガ	ヨガA	中村幸子	第1・2・3(月)	9:15	10:30
徳山	周陽市民センター	0834-28-6515	ヨガ	ヨガB	中村幸子	第1・2・3(月)	10:30	12:00
徳山	中央地区市民センター	0834-22-8875	ヨガ	ヨギーニ	入山美樹子	第1~4(金)	9:40	10:30
徳山	遠石市民センター	0834-22-0442	ヨガ	ヨーガ	横田志津子	第1~4(月)	9:30	11:00
徳山	久米市民センター	0834-29-0451	ヨガ	ヨーガ	山本綾子	毎週(木)	10:30	11:30
徳山	東福祉館	0834-25-1513	ヨガ	ヨガ教室	吉田裕子	毎週(月)	9:30	10:30
徳山	東福祉館	0834-25-1513	ヨガ	ヨガ教室	吉田裕子	毎週(木)	14:00	15:00
徳山	櫛浜市民センター	0834-25-0555	ヨガ	ヨガ	中村幸子	毎週(水)	10:30	12:30
徳山	大島市民センター	0834-84-0310	ヨガ	ヨガ教室	吉田裕子	第1・第3(土)	9:00	10:00
新南陽	学び・交流プラザ	0834-63-1188	ヨガ	火曜夜ヨガ教室	-	毎週(火)	18:30	20:30
新南陽	学び・交流プラザ	0834-63-1188	ヨガ	水曜朝ヨガ教室	-	毎週(水)	10:00	12:00
新南陽	学び・交流プラザ	0834-63-1188	ヨガ	水曜昼ヨガ教室	-	毎週(水)	13:00	15:00
新南陽	学び・交流プラザ	0834-63-1188	ヨガ	木曜朝ヨガ教室	-	毎週(木)	9:30	12:00
新南陽	川崎会館	0834-63-2501	ヨガ	ヨガ	吉田裕子	毎週(金)	10:45	11:45
新南陽	新南陽ふれあいセンター	0834-63-5000	ヨガ	ふれあいヨガ教室	-	第1~4(木)	13:30	15:00
徳山	菊川市民センター	0834-62-2801	ヨガ	いつでもwelcomeヨガ	吉田裕子	第2・4(火)	10:30	11:30
徳山	夜市市民センター	0834-62-2707	ヨガ	リフレッシュヨガ	吉田裕子	毎週(月)	13:30	14:30
徳山	湯野市民センター	0834-83-2002	ヨガ	HAPPY LIFE	山本恵夢	第1・2・3・4(木)	19:15	20:15
徳山	大道理夢求の里交流館	0834-88-1830	ヨガ	リラヨガ	藤本香世	第1・3(金)	13:30	15:00
熊毛	大河内市民センター	0833-92-0175	ヨガ	リフレッシュヨガ	-	毎週(月)	11:25	12:25
鹿野	コアプラザかの	0834-68-2094	ヨガ	鹿音yoga	吉田照恵	第2・4(水)	19:30	21:00
鹿野	コアプラザかの	0834-68-2094	ヨガ	整体ヨガ教室	藤本香予	毎週(火)	9:00	10:00
鹿野	コアプラザかの	0834-68-2094	ヨガ	ここち整体ヨガ	藤本香予	第3(火)	13:40	15:00