

「生涯学習講座・特別講座」受講生募集!!

藤枝市茶町1丁目5番5号 (生涯学習センター)
TEL : 646-3211 FAX : 646-3217

つなぐ 藤枝市 未来へのキックオフ



藤枝市制施行70周年
サッカーのまち100周年

生涯学習センターで学ぼう! 笑おう! 楽しもう! 今年も楽しい講座が盛りだくさんです!!
優しい先生や楽しい仲間と、レッツ・チャレンジ!
新たな出会いの季節に、始めの一歩を踏み出してみませんか?

- ◆お申込み期間 4月1日(月)～4月9日(火) 午前9時～午後9時
- ◆お申込み会場 生涯学習センター 1階
- ◆申込方法 63円の官製はがき(※はがきは1講座につき1枚必要です)に宛先(ご自分のご住所・お名前)を記入し、センターにある申込用紙とともに受付窓口へ提出してください。
※電話でのお申し込みはできません。



※市HPや右記のQRコードを読み取って(4/1～)、電子申請でのお申込みもできます。後日、Eメールで結果を送付します。
(携帯電話では一部対応していない機種があります)



募集のご案内



- ☞対象は、藤枝市内に住んでいる人、藤枝市内に通勤・通学している人です。
- ☞講座は、5月以降順次開講し、全8回月1回または月2回行います。
- ☞受講料(1回400円×講座全回数分)が必要です。(⑭は特別講座のため受講料は無料です。)
※⑭は託児があります。(生後6ヶ月以上の子)託児料は無料です。
その他、教材費や資料代なども負担していただきますので、開講日初日に納めてください。
なお、受講料などは欠席をしても返金できません。※教材費などは、講座により金額が異なります。
- ☞初めての方を優先します。
応募者が定員を超えた場合は抽選となります。また、応募者が定員の半数に満たない場合は開講できないこともあります。お申し込みの結果は4月下旬以降、はがきにて順次通知いたします。
※電子申請の方は同時期にメールにて通知いたします。
- ☞各講座の日程は、3月25日頃ホール前に貼り出します。
- ☞開講日が地区交流センターの行事などと重なる場合は変更することがあります。

講座一覧(詳しくは次ページをご覧ください)

1	【新】太極舞とフィットネスベリーで体幹を整えよう!	8	和小物講座～和小物で暮らしを楽しく!～
2	【新】イキイキ元気体操!	9	バリ舞踊から学ぶ日常ゆるゆるストレッチ
3	【新】楽しく学ぶ!韓国文化と日常会話	10	身体の中から美しく!ヨガで免疫力UP術!
4	Aloha!楽しく踊るフラダンス	11	音楽で楽しく脳トレーニング
5	大人のおしゃれなビーズアクセサリー作り(入門編)	12	簡単!おしゃれなおもてなし料理
6	現代語訳で楽しく読む『源氏物語』	13	水彩スケッチ ～郷土の彩りを切り取ろう～
7	始めてみよう! 未経験者のための音楽で“リズムダンス”	14	リトルキッズイングリッシュフジエダ *託児あり

NEW!

① 太極舞と フィットネスベリーで 体幹を整えよう!

『太極舞』は扇子を使い、『ベリーダンス』はおへそを出さないでヒップスカーフを巻くと言うスタイルでそれぞれ曲に合わせて楽しく無理なく体幹を整えていきます。

◇講師/鈴木 未来 先生

◇日程/第2・4水曜日

13時30分~15時

6/12	7/10	7/24	9/11
9/25	10/9	10/23	11/13

◇定員/20人

◇教材費等/無料

◇持ち物/ヨガマット、飲み物

※運動のできる服装でご参加ください



NEW!

② イキイキ元気体操!

明るい講師とゲームを取り入れて楽しく無理なく音楽に合わせて体を動かします。日常生活ではあまり使わない筋肉を伸ばして元気になりましょう。

◇講師/小池 幸子 先生

◇日程/第2金曜日ほか

10時~11時30分

5/10	6/14	7/12	9/20
10/11	11/8	12/20	1/10

◇定員/30人

◇教材費等/無料

◇持ち物/スポーツタオル又は手ぬぐい、飲み物

※運動が出来る服装でご参加ください。



NEW!

③ 楽しく学ぶ! 韓国文化と日常会話

近年注目されている韓国を韓国出身の講師から楽しく「文化」と「言語」を学んでみませんか? 新たな発見に出会えるかもしれませんよ。

◇講師/金 順子 先生

◇日程/第1火曜日

13時30分~15時

6/4	7/2	8/6	9/3
10/1	11/5	12/3	1/7

◇定員/20人

◇教材費等/100円

◇持ち物/筆記用具



④ Aloha! 楽しく踊るフラダンス



ハワイアンソングを聴きながら心身共にリフレッシュ! 優しく明るい講師から基本的なステップとハンドモーションを学び、楽しく踊りましょう。

◇講師/岩瀬 真理子 先生

東頭 元美 先生

◇日程/第2・4火曜日ほか

13時~14時30分

5/14	5/28	6/11	6/18
7/9	7/23	8/6	8/27

◇定員/15人

◇教材費等/160円

◇持ち物/筆記用具、ノート、飲み物

※運動のできる服装でご参加ください
(パウスカートがあればご持参ください)

⑤ 大人のおしゃれな ビーズアクセサリー作り(入門編)

「スリーピング ビーズ プロジェクト」をご存じですか?(SDGs)に関連した取組になります。眠っているビーズをもう1度魅力的な姿に変身させて、日常を楽しくしましょう。

◇講師/山本 智世 先生

◇日程/第2日曜日ほか

9時30分~11時30分

6/9	7/14	8/4	9/8
10/13	11/10	12/8	1/5

◇定員/12人

◇教材費等/4,000円

◇持ち物/ビーズを入れるもの(紙皿等)、定規、シニアグラス又は拡大鏡、メジャー、目打ち、かざ針



⑥ 現代語訳で 楽しく読む『源氏物語』

古典文学と言っても日本最古の物語から江戸時代に作られた物語まで様々な書物があります。今回は「源氏物語」を基本知識からいくつかの巻を現代語訳で楽しみます。

◇講師/鈴木 直樹 先生

◇日程/第2土曜日ほか

9時30分~11時

6/15	7/13	8/10	9/14
10/5	11/9	12/14	1/11

◇定員/20人

◇教材費等/600円

◇持ち物/筆記用具



⑦ 始めてみよう! 未経験者のための 音楽でリズムダンス



踊るために必要なストレッチ、体力づくりを丁寧にを行い、様々な曲に合わせて基礎知識・運動神経・リズム感を養います。[何か1つ出来ると良いな]を目標に楽しくチャレンジしましょう。

◇講師/大沼 華奈子 先生

◇日程/第1・2・5木曜日ほか

9時30分~11時

5/2	5/9	5/23	6/6
6/13	6/27	7/11	7/25

◇定員/20人

◇教材費等/無料

◇持ち物/汗拭きタオル、室内シューズ
ヨガマット、飲み物

※運動のできる服装でご参加ください

⑧ 和小物講座

~和小物で暮らしを楽しく!~

ひとつひとつ心を込めて、季節を感じる可愛らしい小物を作ります。明るい先生方が丁寧に教えてくれます。裁縫を通して日本の和と四季を感じてみましょう。

◇講師/杉山 さえ子 先生

青陰 悦子 先生

◇日程/第2火曜日ほか

13時30分~15時30分

6/11	7/9	8/6	9/10
10/8	11/12	12/10	1/14

◇定員/12人

◇教材費等/4,000円

◇持ち物/裁ちばさみ、糸切りばさみ
ものさし、筆記用具、あれば裁縫道具



⑨ バリ舞踊から学ぶ 日常ゆるゆる ストレッチ

バリ舞踊とは、インドネシアでヒンドゥーの儀式や冠婚葬祭で踊られる舞踊でバリ民族の生活には欠かせないものです。その舞踊を取り入れて自宅でも簡単にできるストレッチと文化を学びます。

◇講師/倉澤 智世美 先生

◇日程/第1・3土曜日ほか

10時~11時30分

5/18	6/1	6/15	7/6
7/20	8/3	8/24	9/14

◇定員/12人

◇教材費等/無料

◇持ち物/敷くもの(あればヨガマット)、飲み物

※運動のできる服装でご参加ください



⑩ 身体の中から美しく！ ヨガで免疫力UP術！

いつまでも美しく元気であるために心と体のバランスを整えてリラックスする術を楽しく学びませんか？免疫力を高めながら、健康な身体を目指しましょう。

◇講師/磯村 朱音 先生

◇日程/第1・3木曜日ほか

13時30分～14時40分

5/16	6/6	6/20	7/4
7/18	8/1	8/22	9/5

◇定員/12人

◇教材費等/無料

◇持ち物/ヨガマット、バスタオル
汗拭きタオル、飲み物

※運動が出来る服装でご参加ください。



⑪ 音楽で楽しく 脳トレーニング

ハンドベルやトーンチャイムなどの珍しい楽器を使い、メロディーやリズムによって楽しく体を動かし心と脳を若返らせましょう。簡単な手話や合奏にもチャレンジします。

◇講師/原川 洋子 先生

◇日程/第2水曜日ほか

10時～11時30分

6/12	7/10	8/21	9/11
10/9	11/13	12/11	1/15

◇定員/15人

◇教材費等/200円

◇持ち物/筆記用具

⑫ 簡単！おしゃれなおもてなし料理

家族を驚かせたい！お友達を招きたい！でもお料理もマンネリ化して困った。と思ったそんな時に、定番料理もひと工夫で簡単・おいしく仕上がるコツを楽しく学びます。

◇講師/高野 麻衣 先生

◇日程/第2日曜日ほか

9時30分～12時

5/12	6/9	7/14	8/4
9/8	10/13	11/10	12/8

◇定員/16人

◇教材費等/6,500円

◇持ち物/エプロン、三角巾、布巾やタオル
(台拭き、食器拭き、手拭き)用
持ち帰り用容器



⑬ 水彩スケッチ

～郷土の彩りを切り取ろう～

普段の生活の中で何気なく目にしている風景を違う角度から覗いてみませんか？先生がスケッチの基本から分かりやすく説明してくれます。自分だけの初夏と初秋の風景をスケッチに表現してみましょ。

◇講師/山本 宗平 先生

◇日程/第2・4水曜日

10時～11時30分

6/12	6/26	7/10	10/9
10/23	11/13	11/27	12/11

◇定員/20人

◇教材費等/初回に説明があります。

◇持ち物/画材一式(お持ちの方)、
筆記用具、メモ帳、飲み物



⑭ リトルキッズ

イングリッシュ

フジエダ



エリン先生と一緒に、親子で楽しく英会話のレッスンをしましょう♪音楽に合わせて歌やリズム遊びや季節のぬりえなどを行い、また季節に合わせたイベントもあります。

◇対象/3歳以上の未就学児(年少～年長)とその保護者

◇講師/北川 エリン 先生

◇日程/第2土曜日ほか

9時30分～11時

5/11	6/29	7/13	8/10
9/14	11/9	12/14	2/8

◇定員/20組(託児あり)

◇教材費等/1,000円

◇持ち物/親子共に上靴、飲み物、色鉛筆

託児のご案内

⑭ リトルキッズ
イングリッシュフジエダ

講座を希望される方は、講座申込み時に一緒にお申し込みください。料金は無料です。

※生後6ヶ月以上、
首が座っているお子様が
対象です。

(※ 人数制限があります。)



生涯学習講座・特別講座



- ・骨盤修正ヨガ
- ・ボールペン字
- ・ジャズ・バルーンアート
- ・夏休み・冬休み講座など

7月からも随時講座を開講します。お子さんから大人まで楽しめる講座を企画していきますので、是非ご参加ください。

【広報】や【交流センターだより】で募集をする予定です。

お申し込みお待ちしております！

予告!

藤枝悠遊大学 ～茶町キャンパス～

藤枝地区(藤枝第1～10自治会)にお住まいの、
65歳以上の健康な方が対象です。

※募集は、4月10日号の

藤枝地区交流センターだよりに掲載します！



＼6月開講です／



ロージュのついで

2月5日号【交流センターだより】に引き続き、2月3日(土)、4日(日)に行われた「ロージュのついで」の様子を紹介します。たくさんの方々にご参加いただきありがとうございました。

この団体に入りたい！やってみよう！と感じたあなた！！

会員を募集している団体もありますので、生涯学習センター窓口へお問い合わせください。



スマホ・パソコン なんでも相談

毎月第4木曜日

午前9:30~11:30

◆令和6年度の日程◆

4/25	5/23	6/27	7/25
8/22	9/26	10/24	11/28
12/26	1/23	2/27	3/27

持ち物：お持ちのノートパソコン
スマートフォン

相談料 1回 500円

※お一人様1時間程度です。
各相談日の前日までに、
生涯学習センターへご予約ください。
(Tel.646-3211)



★令和6年度 施設申請受付予定表★

【生涯学習センター】

【藤枝地区交流センター西館】

使用月 生涯学習センター	受付 開始月
令和6年9月分	4
令和6年10月分	5
令和6年11月分	6
令和6年12月分	7
令和7年1月分	8
令和7年2月分	9
令和7年3月分	10
令和7年4月分	11
令和7年5月分	12
令和7年6月分	1
令和7年7月分	2
令和7年8月分	3

使用月 藤枝地区交流センター西館	受付 開始月
令和6年6月分	4
令和6年7月分	5
令和6年8月分	6
令和6年9月分	7
令和6年10月分	8
令和6年11月分	9
令和6年12月分	10
令和7年1月分	11
令和7年2月分	12
令和7年3月分	1
令和7年4月分	2
令和7年5月分	3

お知らせ

3月21日(木)～

「公共施設予約システム」がリニューアルします！！

※3月19日、20日は新システムへ移行作業があるため
新規予約受付を停止します。

4月休館日

【藤枝地区交流センター西館】

毎週月曜日と第3日曜日、祝日

【生涯学習センター】

4月8日(月)

貸室インターネット予約申込

【藤枝地区交流センター西館】

令和6年6月分

【生涯学習センター】

令和6年9月分

- 抽選申込：4月1日(月) 午前0時から
4月3日(水) 午後11時59分
- 抽選結果公開：4月4日(木) 午前8時
- 先着予約開始：4月4日(木) 12時30分から