

令和7年度 藤枝地区交流センター西館 「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

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（火）～4月11日（金）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 85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。（⑮⑯は特別講座のため受講料は無料です。）
※⑯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20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】男性のための内臓ケアとリラックスヨガ	9	現代語訳で楽しく読む『源氏物語』2
2	【新】身体にやさしい♡おいしいレシピ	10	音楽で楽しく脳トレーニング
3	【新】基礎から学ぶ！気軽に楽しいラッピング術 ～身近な素材でステキに包もう～	11	太極舞で身体を整えよう！
4	【新】基礎から学ぶ文字教室（かな文字編）	12	大人のおしゃれなビーズアクセサリー作り（入門編）
5	イキイキ元気体操！	13	バリ舞踊から学ぶ日常ゆるゆるストレッチ ～簡単なバリ舞踊を楽しむ～
6	楽しく学ぶ！日常会話と韓国文化	14	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”	15	【新】わんぱくキッズ体操
8	身体の中から美しく！ヨガで免疫力UP術！	16	リトルキッズイングリッシュフジエダ *託児あり

NEW!

① 男性のための 内臓ケアとリラックスヨガ

「自律神経を整える＝内臓ケアをする」と言うほど密接な関係にあります。今回は、基本的なポーズから季節に合わせた「動」と「静」のポーズで呼吸を深めて緊張を緩めるヨガを行います

◇講師／江原 亜樹 先生

◇日程／第1 土曜日ほか

13時30分～14時45分

6/7	7/5	8/2
9/6	10/11	11/22

◇定員／15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 身体にやさしい ♡おいしいレシピ

季節に負けない身体が喜び、優しく美味しい料理をバラエティー豊かに楽しく作ります。自分自身や家族の身体の健康を維持していくための栄養素などの話もしていきます。

◇講師／高野 麻衣 先生

◇日程／第3・4 金曜日

9時30分～12時

5/23	6/27	7/25	8/29
9/26	11/21	12/26	1/30

◇定員／16人

◇教材費等／6,800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

NEW!

③ 基礎から学ぶ！ 気軽に楽しいラッピング術 ～身近な素材でステキに包もう～

自分でも身近な素材で気軽にラッピング出来たら楽しいかも。と思った事はありませんか？心を込めた季節を感じるラッピングを楽しく学びます。実技と贈り物の注意点なども丁寧に教えてくれます。

◇講師／八木 初恵 先生

◇日程／第4・5 火曜日

13時30分～15時30分

5/27	6/24	7/22	8/26
9/30	10/28	11/25	12/23

◇定員／15人

◇教材費等／600円

◇持ち物／カッター(刃先1cmスライド物)、
ハサミ、両面テープ(1cm)

*回によって持ち物が変わります



NEW!

④ 基礎から学ぶ 文字教室(かな文字編)

いろはの基礎から、小筆でかな文字を美しく書いてみましょう。月に1回日常の事から離れて、静かな気持ちで筆を走らせる、大人の趣味を始めてみませんか？先生が優しく教えてくれるので筆が苦手でも大丈夫。

◇講師／堀越 桂子 先生

◇日程／第3木曜日

9時30分～11時30分

6/19	7/17	8/28	9/18
10/16	11/20	12/18	1/15

◇定員／20人

◇教材費等／2,000円

◇持ち物／下敷き、文鎮、硯、新聞紙



⑤ 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

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

◇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。



⑥ 楽しく学ぶ！ 日常会話と韓国文化

近年注目されている韓国を韓国出身の講師から楽しく「言語」を中心にして「文化」を学びます。丁寧に教えてくれます。新たな発見に出会えるかもしれません。

◇講師／金 順子 先生

◇日程／第1 火曜日

13時30分～15時

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

◇定員／20人

◇教材費等／150円

◇持ち物／筆記用具、プリント



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、体力づくりを行い、音に合わせて基礎知識・運動神経・リズム感を養います。仲間づくりと[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・5 木曜日ほか

10時～11時30分

5/29	6/5	6/12
7/3	7/10	7/31

◇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 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ゆっくり学びませんか？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3 金曜日ほか

10時～11時10分

5/16	6/20	7/18	8/29
9/19	10/17	11/21	12/19

◇定員／15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。



⑨ 現代語訳で 楽しく読む 『源氏物語』2

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。今回も「源氏物語」を題材にしますが、前半の復習と新たな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

6/14	7/12	8/9	9/13
11/22	12/20	1/17	2/14

◇定員／20人

◇教材費等／550円

◇持ち物／筆記用具



⑩ 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の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

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

◇定員／20人

◇教材費等／200円

◇持ち物／筆記用具



⑪ 太極舞で身体を整えよう！

『太極舞』は扇子等を使い、心地よい曲に合わせて無理なく楽しく心身を整えていきます。各回、違う部位のセルフリンパマッサージも学びます。素敵な講師がわかりやすく教えてくれます。

◇講師／鈴木 未来 先生

◇日程／第2・4水曜日ほか
14時～15時30分

6/11	6/25	7/9	7/23
8/6	8/27	9/10	9/24

◇定員／20人

◇教材費等／無料

◇持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物

※運動のできる服装でご参加ください



⑫ 大人のおしゃれなビーズアクセサリ作り (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、日常を楽しみましょう。(6作品予定)

◇講師／山本 智世 先生

◇日程／第2火曜日ほか
13時30分～15時30分

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

◇定員／12人

◇教材費等／4,500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



⑬ バリ舞踊から学ぶ日常ゆるゆるストレッチ ～簡単なバリ舞踊を楽しむ～

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
10時～11時30分

6/7	6/21	7/5	7/19
8/2	9/6	9/20	10/4

◇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



⑭ 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。自分だけの初夏から晩秋の風景をスケッチに表現してみましょう。

◇講師／山本 宗平 先生

◇日程／第2・4水曜日
10時～11時30分

6/11	6/25	7/9	10/8
10/22	11/12	11/26	12/10

◇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



NEW! ⑮ わんぱくキッズ体操

縄跳び、キャッチボール、リレー等で基礎体力作りや学校の体育内容の「予習」「復習」を少人数で楽しく行います。運動苦手な子も大丈夫！ゆっくり進みましょう。

◇対象／小学1年生～4年生

◇講師／味元 菜美子 先生

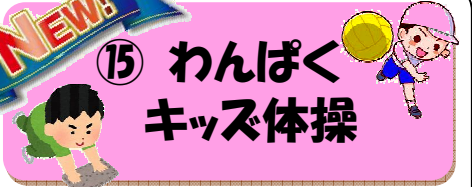
◇日程／第4日曜日ほか
9時30分～11時30分

5/25	6/22	8/3	9/28
10/12	11/23	12/21	1/18

◇定員／20人

◇教材費等／1,000円

◇持ち物／飲み物、そうきん、室内シューズ



⑯ リトルキッズ イングリッシュ フジエダ

エレイン先生と一緒に、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／未就学児(年少～年長)とその保護者

*平成31年4月2日から令和4年4月1日生

◇講師／北川 エレイン 先生

◇日程／第2土曜日ほか
9時30分～11時

5/17	6/14	7/12	8/9
9/13	10/11	12/13	2/14

◇定員／20組(託児あり)

◇教材費等／1,200円

◇持ち物／親子共に上靴、飲み物、色鉛筆



託児のご案内

⑯ 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
・フラダンス・みそ作り
・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】【交流センターだより】【市のSNS】など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！

各回毎、五感を使い楽しく学ぶことができるような企
画を検討していますのでお楽しみに。

＼6月開講です／



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7年度の日程◆

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

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。
(Tel646-3211)



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21日(月)

ロージュのつどい



2月5日号【交流センターだより】に引き続き、
2月1日(土)、2日(日)に行われた「ロージュの
つどい」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。

★令和7年度 施設申請受付予定表★

【生涯学習センター】

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

【藤枝地区交流センター西館】

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

※【抽選申込期間】毎月1日0:00～3日23:59まで

※【抽選結果】毎月4日8:00に出ます。4日12:30から先着順予約が開始されます。

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7年6月分

【生涯学習センター】

令和7年9月分

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