

# 葉梨地区交流センターだより

葉梨地区交流センター TEL 638-1376

第481号 令和7年 3月5日発行

藤枝市上藪田759番地  
Email:hanasi@city.fujieda.shizuoka.jp

令和7年度



## 『生涯学習講座・特別講座』受講生募集！

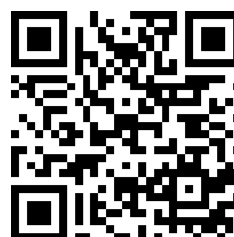
★講座一覧★ (詳しくは次ページをご覧ください)

|    |                        |  |    |                                |
|----|------------------------|--|----|--------------------------------|
| 1  | 【新】季節の養生法とヨガ           |  | 11 | 料理講座 健幸腸寿と食事                   |
| 2  | 【新】はじめてのカルトナージュ        |  | 12 | からだリセットYOGA                    |
| 3  | 【新】開運メイク講座 自分でできるお手当講座 |  | 13 | パッチワークのある暮らし                   |
| 4  | 【新】グラスアート講座            |  | 14 | ペタンクを楽しもう！                     |
| 5  | エゴスキュー体操               |  | 15 | 楽しく作ろう！親子でクッキング                |
| 6  | 理学療法士が教える健活            |  | 16 | 親子でEnjoyイングリッシュ                |
| 7  | 入門 基礎からの英会話            |  | 17 | アダムの子供英語                       |
| 8  | スマートフォンの活用講座（初心者）      |  | 18 | 土曜冒険クラブは、<br>4月19日 からの募集になります。 |
| 9  | 正しいラジオ体操・みんなの体操        |  |    |                                |
| 10 | いきいきチャレンジスクール          |  |    | 赤ちゃんマークは、無料託児あり                |

## 募集のご案内

- ↓対象 市内に住んでいるか、通勤・通学している人  
↓申込期間 4月1日(火)～4月11日(金) 午前9時～午後9時  
(4月7日(月)は、休館日です。)

※市HPや右記の二次元コードを読み取って(4/1～)、電子申請でのお申し込みもできます。後日、メールで結果を送付します。



講座申込はこちら↑

- ↓会場 葉梨地区交流センター 集会室・ロビー  
↓持ち物 **85円**の郵便はがき(※はがきは1講座につき1枚必要です。)  
宛先(申し込む人の住所、氏名)を記入してお持ちください。  
↓受講料 **3,200円(8回分)**または**2,400円(6回分)** 開講日に納めていただきます。  
※ 講座によって別途費用(教材費・資料代)が必要です。  
※ 託児(生後6か月以上)は無料ですが、申込み時に申請してください。  
↓その他  
・初めての方を優先し、応募者が定員を超えた場合は抽選となります。  
・応募者が定員の半数に満たない講座は、開講しないことがあります。  
はがきにて、開講のご連絡をします。(電子申請の方は、メールにて通知します。)  
・講座日は、交流センターの行事や講師の都合により変更となることがあります。  
・市内各交流センターの受講生募集は『広報ふじえだ3月20号』をご覧ください。  
・講座は、社会情勢の変化により、延期または中止となる場合があります。  
↓問合せ 電話 638-1376 (葉梨地区交流センター)

- ★ 3月のデジタル支援受付日・・・毎週木、金曜日 午前9時～午後1時まで  
★ 3月の休館日・・・毎週月曜日と第3日曜日・祝日

## NEW 1 季節の養生法とヨガ

季節の養生法のお話をしながら  
ヨガの動きや呼吸法で健康な一日を！

受講日 第1水曜日（8月休み）  
時間 10：00～11：30  
講師 江原 美里さん  
開講日 6月4日  
回数 8回  
定員 15名  
受講料 3,200円



託児あり(無料)

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

## NEW 2 はじめてのカルトナージュ

フランス発祥の手工芸『カルトナージュ』  
リバティーや素敵な布を使って簡単な  
作品を作ります。

受講日 第3水曜日ほか  
時間 9：30～11：30  
講師 萩原 一代さん  
開講日 6月18日  
回数 6回  
定員 8名  
受講料 2,400円  
教材費 8,300円



|      |       |       |
|------|-------|-------|
| 6/18 | 7/16  | 8/20  |
| 9/17 | 10/15 | 11/12 |

## NEW 3 開運メイク講座 自分でできるお手当講座

開運に必要な外面、内面を磨く  
セルフケアを伝授します。

受講日 第2木曜日ほか  
時間 9：30～11：30  
講師 藤原 香織さん  
開講日 6月12日  
回数 6回  
定員 12名  
受講料 2,400円



|      |      |       |
|------|------|-------|
| 6/12 | 7/10 | 8/21  |
| 9/11 | 10/9 | 11/20 |

## NEW 4 グラスアート講座

ステンドグラスの雰囲気そのままだに  
簡単に短時間で安全に作品を  
作ることができます。

受講日 第2水曜日ほか  
時間 13：30～15：30  
講師 井上 寿子さん  
青島 洋子さん  
開講日 6月11日  
回数 8回  
定員 15名  
受講料 3,200円  
教材費 15,400円



(作品代9,900円  
道具代5,500円)

|      |       |       |      |
|------|-------|-------|------|
| 6/11 | 7/9   | 8/20  | 9/10 |
| 10/8 | 11/12 | 12/10 | 1/14 |

## 5 エゴスキュー体操

定期的にメニューを更新して『いつまでも調子がいい！』  
『好きな事を楽しめる！』体づくりを！

受講日 第1水曜日  
時間 13：30～15：00  
講師 落合 圭子さん  
開講日 6月4日  
回数 8回  
定員 15名  
受講料 3,200円  
資料代 1,870円



(継続の方は不要です)

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

## 6 理学療法士が教える健活

体の動きの専門家の理学療法士による  
介護予防のための講座です。

受講日 第3木曜日  
時間 10：00～11：30  
講師 三浦 良継さん  
開講日 5月15日  
回数 8回  
定員 20名  
受講料 3,200円  
資料代 500円



|      |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|
| 5/15 | 6/19  | 7/17  | 8/21  |
| 9/18 | 10/16 | 11/20 | 12/18 |

## 7 入門 基礎からの英会話

カンタンな英語を短いフレーズで  
日常会話や旅行を楽しむための講座です。

受講日 第2・4火曜日ほか(8月休み)  
時間 9：30～11：00  
講師 富山 裕美さん  
開講日 6月10日  
回数 8回  
定員 10名  
受講料 3,200円  
資料代 800円



|      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|
| 6/10 | 6/24 | 7/8   | 7/22  |
| 9/9  | 9/16 | 10/14 | 10/28 |

## 8 スマートフォンの活用講座(初心者)

スマホの利用初心者を対象にLINE、写真  
メール、PayPayの活用などの実習をします。

受講日 第1・3火曜日  
時間 9：30～11：30  
講師 藤枝シニアパソコンクラブ  
開講日 6月3日  
回数 8回  
定員 15名  
受講料 3,200円  
資料代 500円



|     |      |     |      |
|-----|------|-----|------|
| 6/3 | 6/17 | 7/1 | 7/15 |
| 8/5 | 8/19 | 9/2 | 9/16 |

## 9 正しいラジオ体操・みんなの体操

姿勢や血流が改善できる  
効率の良い全身運動です。

受講日 第2火曜日  
時間 10：00～11：30  
講師 小林 和子さん  
相馬 雅子さん  
開講日 5月13日  
回数 8回  
定員 15名  
受講料 3,200円  
資料代 100円



|      |       |       |      |
|------|-------|-------|------|
| 5/13 | 6/10  | 7/8   | 8/12 |
| 9/9  | 10/14 | 11/11 | 12/9 |



## 10 いきいきチャレンジスクール

毎回違う内容のよくばり講座！  
内容はお楽しみに！

受講日 第3 金曜日(8月休み)  
時間 9:30~11:30  
講師 毎回変わります  
開講日 5月16日  
回数 8回  
定員 20名  
受講料 3,200円  
教材費 3,000円(資料代含む)



|       |       |       |      |
|-------|-------|-------|------|
| 5/16  | 6/20  | 7/18  | 9/19 |
| 10/17 | 11/21 | 12/19 | 1/16 |

## 11 料理講座 健康長寿と食事

『食べる』というあたりまえな事を  
角度を変えて工夫して楽しくクッキング！

受講日 第1水曜日  
時間 9:30~12:00  
講師 塩澤 春美さん  
開講日 6月4日  
回数 8回  
定員 16名  
受講料 3,200円  
材料費 6,000円



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

## 12 からだリセットYOGA

初めての方、身体がかたい方も  
安心して参加できます！

受講日 第4金曜日(12月休み)  
時間 10:00~11:30  
講師 牧野 智美さん  
開講日 5月23日  
回数 8回  
定員 20名  
受講料 3,200円



託児あり(無料)

|      |       |       |      |
|------|-------|-------|------|
| 5/23 | 6/27  | 7/25  | 8/22 |
| 9/26 | 10/24 | 11/28 | 1/23 |

## 13 パッチワークのある暮らし

自分時間の小さな針仕事！  
端切れとお針箱だけで始めましょう！

受講日 第1木曜日ほか  
時間 9:30~11:30  
講師 杉浦 ひとみさん  
開講日 6月5日  
回数 8回  
定員 20名  
受講料 3,200円  
教材費 10,000円



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

### 特別講座 無料

## 14 ペタンクを楽しもう！

狙いを定めてボールを投げるだけという  
気軽に楽しめるボールスポーツです。

対象 小・中学生  
受講日 第4日曜日ほか  
時間 9:30~11:30  
講師 三浦 通広さん  
開講日 6月22日  
回数 6回  
定員 18名  
受講料 無料  
資料代 100円



|      |       |       |
|------|-------|-------|
| 6/22 | 7/27  | 8/24  |
| 9/28 | 10/26 | 11/30 |

### 特別講座 無料

## 15 楽しく作ろう！親子でクッキング

親子で一緒に、時には班のみんなと  
協力して楽しくお料理していきましょう！

対象 小学校1~6年生と保護者  
受講日 第4日曜日ほか  
時間 9:30~12:00  
講師 高野 麻衣さん  
開講日 6月22日  
回数 8回  
定員 親子8組  
受講料 無料  
材料費 7,200円(資料代含む)



|       |       |       |      |
|-------|-------|-------|------|
| 6/22  | 7/27  | 8/24  | 9/28 |
| 10/12 | 11/30 | 12/28 | 1/25 |

### 特別講座 無料

## 16 親子でEnjoy!イングリッシュ

歌って踊って親子でゲーム！  
楽しく英語に親しみましょう。

対象 年少~年長園児と保護者  
受講日 第4土曜日ほか  
時間 9:30~11:00  
講師 北川 エレインさん  
開講日 6月28日  
回数 8回  
定員 親子15組  
受講料 無料  
教材費 幼児1人につき1,200円

託児あり  
(無料)



|       |       |       |      |
|-------|-------|-------|------|
| 6/28  | 7/26  | 8/23  | 9/27 |
| 10/25 | 11/22 | 12/20 | 1/24 |

### 特別講座 無料

## 17 アダムのキッズ英語

活きた英語を体験すると英語が  
もっと楽しくなるよ！

対象 小学校3・4年生  
受講日 第1日曜日ほか  
時間 9:30~11:00  
講師 ホーガン アダム ジョンさん  
開講日 6月1日  
回数 8回  
定員 12名  
受講料 無料  
教材費 2,000円



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

葉梨地区交流センターでは  
今後も味噌づくり講座や親子  
クリスマスリースづくり講座  
などの短期講座・特別講座等  
を計画していきます。  
講座の募集や詳しい内容は、  
葉梨地区交流センターだより  
でお知らせします。  
お楽しみに♪

特別講座 無料

## 18 土曜冒険クラブ

4/19～  
募集開始

毎回違うテーマの講座！  
いろんなことを学んでみよう

対象 葉梨小と葉梨西北小 4年～6年生  
※申込書は、4月8日以降学校を通して配布します。

- |   |                                 |                     |
|---|---------------------------------|---------------------|
| ① | 6月21日 (土)                       | 開講式・出前講座            |
| ② | 7月19日 (土)                       | 秘密のサイダーづくり          |
| ③ | 8月16日 (土)                       | 施設見学                |
| ④ | 9月20日 (土)                       | 生き物①                |
| ⑤ | 10月18日 (土)                      | 施設見学                |
| ⑥ | 11月29日 (土)                      | リサイクル工作 (ペットボトル貯金箱) |
| ⑦ | 12月20日 (土)                      | 生き物②                |
| ⑧ | 1月17日 (土) ピザ作り<br>2月7日 (土) ピザ作り | 2班に分かれます            |

受講日 第3 土曜日ほか(11月は第5土曜日)

時間 9:30～11:30

開講日 6月21日

回数 8回

定員 25名

受講料 無料

教材費 2,000円(開講日に集金します)



★申込書は、交流センター事務室にご提出下さい。  
定員になり次第締め切らせていただきます。

藤枝市地域子育て支援センター

## 葉梨わくわく広場 3月

<わくわくタイム> (手遊びやおはなし)  
毎週水曜日 午前10時30分～  
午後 2時30分～



### 節分集会の様子



1月30日(木)に『節分集会』を行いました。  
紙芝居や手遊びや赤鬼さんと青鬼さんと一緒に  
玉入れゲームをしました。  
福の神様からお菓子をいただきました。



令和7年度も季節のイベント  
など計画していきます。  
楽しみに待ってね！



3月 葉梨こども広場

れんげそう  
零であそぼう

3月はお休みです。

市民課からの  
おしらせ



土曜日の 証明発行等の  
受付日時が変わります。

令和7年4月より土曜日の証明発行・マイナンバー  
業務等につきまして、受付の日時を変更いたします。  
ご理解・ご協力をお願いします。

現在

毎週土曜日

午前8時30分～午後5時15分

変更後

第2・第4土曜日  
午前8時30分～正午

対象施設

- 藤枝市役所 市民課
- 文化センター

- 岡部支所
- 各地区交流センター

詳しくは  
広報ふじえだ  
2/20号をご覧ください。

交通安全

## \* 地域の話題 \*

### 交通安全宣言書 提出

清里2丁目町内会から藤枝警察署へ2月3日(月)  
「藤枝市清里交通安全宣言書」を提出しました。  
この宣言書は、清里2丁目町内会が交通安全の意  
識向上を目的として、地域住民408世帯から  
署名を集めたものです。  
「常に交通ルールを守り、  
安全運転に徹し、子どもと  
高齢者保護に努めます。」  
などと書かれた交通安  
全宣言書を、葉梨第3自  
治会長・清里2丁目町内  
会長から藤枝警察署へ  
手渡ししました。



左奥 山梨自治会長  
左前 百津町内会長

ふじてら



日時 3月22日(土)午前11時～  
(なくなり次第終了)

メニュー お・た・の・し・みランチ  
場所 ふじてら(魚栄さんの裏)  
駐車場 時ヶ谷第2町内会館  
連絡先 090-2924-1869(石川)  
※のぼりの旗が目印です！

