

葉梨地区交流センターだより

第481号 令和8年 3月5日発行

葉梨地区交流センター TEL 638-1376

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

令和8年度

『生涯学習講座・特別講座』受講生募集！

申し込み 4月1日(水)～10日(金) 午前9時～午後9時

★講座一覧★ (詳しくは次ページをご覧ください)



1	【新】チェアヨガ～みんなにやさしいYOGA～	9	料理講座 健幸腸寿と食事
2	【新】男子ごはん やさしい料理教室	10	いきいきチャレンジスクール
3	【新】アロマフットセラピー	11	からだリセットYOGA (託児あり)
4	季節の養生法とヨガ (託児あり)	12	パッチワークのある暮らし
5	エゴスキュー体操	13	【新】簡単！おいしい！親子で楽しむナチュラルスイーツ作り
6	理学療法士が教える健活	14	ペタンクを楽しもう！
7	入門 基礎からの英会話	15	親子でEnjoyイングリッシュ (託児あり)
8	スマートフォンの活用講座 (初心者)	16	アダムの子供英語

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(水)～4月10日(金) 午前9時～午後9時
(4月6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。

- ↓会場 葉梨地区交流センター 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)** 開講日に集金します。
※ 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5日号』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 054-638-1376 (葉梨地区交流センター)
掲載している内容は変更する場合があります。



講座申込はこちら↑

- ★ 3月のデジタル支援受付日・・・毎週金曜日 午前9時～午後1時まで
★ 3月の休館日・・・2日(月)・9日(月)・15日(日)・16日(月)・20日(金)・23日(月)・30日(月)

NEW 1 ヌェアヨガ

～みんなにやさしいYOGA～

椅子に座って行うやさしいヨガです。痛みや筋肉の硬さと向き合いながらも楽しく身体を動かしていきます。

受講日 第4火曜日ほか
 時間 13:30～15:00
 講師 牧野 智美さん
 開講日 6月23日(火)
 回数 6回
 定員 20名
 受講料 2,400円
 教材費 100円



6/23	7/28	8/25
9/29	10/27	11/24

NEW 2 男子ごはん

やさしい料理教室

だしのとり方・野菜の切り方など料理の基本を学びます!

受講日 第3土曜日
 時間 10:00～12:00
 講師 矢部 由美子さん
 開講日 6月20日(土)
 回数 6回
 定員 12名
 受講料 2,400円
 材料費 4,500円



6/20	7/18	8/15
9/19	10/17	11/21

NEW 3 アロマフットセラピー

足はすべての動きの要になっています。自分のカラダ 自分の足を再確認しましょう。

受講日 第2水曜日ほか
 時間 9:30～11:00
 講師 片山 ひとみさん
 開講日 6月17日(水)
 (開講日のみ第3)
 回数 8回
 定員 20名
 受講料 3,200円
 教材費 850円



6/17	7/8	8/12	9/9
10/14	11/11	12/9	1/13

4 季節の養生法とヨガ

季節ごと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
 時間 10:00～11:30
 講師 江原 美里さん
 開講日 6月3日(水)
 回数 8回
 定員 15名
 受講料 3,200円



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

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・3水曜日
 時間 13:30～15:00
 講師 落合 圭子さん
 開講日 6月3日(水)
 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)



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

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21日(木)
 回数 8回
 定員 20名
 受講料 3,200円
 資料代 500円



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

7 入門 基礎からの英会話

カンタンな単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9日(火)
 回数 8回
 定員 10名
 受講料 3,200円
 資料代 800円



6/9	6/23	7/14	7/28
9/8	9/29	10/13	10/27

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2日(火)
 回数 8回
 定員 15名
 受講料 3,200円
 資料代 500円



6/2	6/16	7/7	7/21
8/4	8/18	9/1	9/15

9 料理講座 健幸腸寿と食事

『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3日(水)
 回数 8回
 定員 16名
 受講料 3,200円
 材料費 6,000円



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

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金曜日ほか(8月休み)
時間 9:30~11:30
講師 毎回変わります
開講日 5月15日(金)
回数 8回
定員 20名
受講料 3200円
資料代 3000円



5/15	6/19	7/17	9/18
10/16	11/20	12/18	1/15

11 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22日(金)
回数 8回
定員 20名
受講料 3,200円



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

12 パッチワークのある暮らし

暮らしの中で使うパッチワーク小物、
お気に入りの布でキッチン小物やバッグ、
針仕事してみませんか！

受講日 第1木曜日
時間 9:30~11:30
講師 杉浦 ひとみさん
開講日 6月4日(木)
回数 8回
定員 20名
受講料 3,200円
教材費 10,000円



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

NEW 13 簡単!おいしい! 特別講座 無料 親子で楽しむナチュラルスイーツ作り

植物性の材料のみで作る身体に優しいナチュラルスイーツで
ほっこりおやつタイムしませんか？

対象 小学1~6年生
とその保護者
受講日 第1日曜日ほか
時間 9:30~12:00
講師 山崎 紀子さん
開講日 6月7日(日)
回数 8回
定員 親子8組
受講料 無料
材料費 11,800円



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

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28日(日)
回数 6回
定員 18名
受講料 無料
資料代 100円



6/28	7/26	8/23
9/27	10/25	11/22

特別講座 無料

15 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27日(土)
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



6/27	7/25	8/22	9/26
10/24	11/28	12/19	1/23

特別講座 無料

16 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14日(日)
回数 8回
定員 12名
受講料 無料
教材費 2,000円



6/14	7/5	8/2	9/6
10/4	11/1	12/6	1/10

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♪



・・・無料託児あり(無料)

特別講座 無料

土曜冒険クラブ

4/18~
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20日 (土) 開講式・算数のゲームに挑戦!
- ② 7月18日 (土) 秘密のコーラを作ろう!
- ③ 8月5日 (水) 施設見学
- ④ 9月19日 (土) 浜岡原発親子見学会 (親子で参加)
- ⑤ 10月17日 (土) 生き物①自然・生き物に関する工作
- ⑥ 11月28日 (土) 施設見学
- ⑦ 12月19日 (土) 生き物②
- ⑧ 1月16日 (土) ピザ作り } 2班に分かれます
2月6日 (土) ピザ作り

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20日(土)

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~

★4月からの時間変更のお知らせ★

《わくわくタイム》
午前10時30分~
午後 2時30分~ → 午前10時30分~
午前中のみ

《開所時間》
午前9時~
午後 4時まで → 午前9時~12時
午後1時~ 4時

令和8年度も楽しいことがいっぱい!
葉梨わくわく広場にあそびにきてね!



葉梨こども広場

れんげそう

琴であそぼう

3月はお休みです。



移動交番 開設します!!

特殊詐欺防止のための国際電話利用休止の受付をします。(無料)



3月13日(金) 10時~12時

葉梨地区交流センター ロビー

* 地域の話題 *

“社会を明るくする運動”の啓発活動の一環として市内中学2年生に対し標語コンテストを行い、令和7年7月19日(土)に表彰式を行いました。受賞の様子は、葉梨地区交流センターだより令和7年8月5日号に掲載してあります。この度、市内の5カ所に非行防止広告塔に葉梨中学校2年生八木優月さん(最優秀賞)の標語が掲示されました。葉梨小学校グラウンド横放課後児童クラブ入口付近に広告塔が設置されています。



【最優秀賞】

あいさつは
人の輪広げる
愛言葉

ふ じ て ら



日時 3月28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!