

<p>令和8年度 藤枝地区交流センター西館(生涯学習センター内)</p> <p>「生涯学習講座・特別講座」受講生募集!!</p>	<p>令和8年3月5日発行 藤枝市茶町1丁目5番5号 (生涯学習センター内)</p> <p>☎646-3211 ☎646-3217</p>
--	---



学ぼう！笑おう！楽しもう！今年も様々な講座が盛りだくさんです!!
優しい先生や仲間と、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？



◆申込み期間	4月1日(水)～4月10日(金) 午前9時～午後9時
◆申込み会場	藤枝地区交流センター 西館(茶町)
◆持ち物	85円の官製はがき(※はがきは1講座につき1枚必要)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。 ※電話でのお申込みはできません。

市HPや右の二次元コードから電子申請ができます ⇒



募集のご案内

- ☞対象は、藤枝市内に住んでいるか、通勤・通学している人です。
- ☞講座は、5月以降順次開講し、全4回から全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。※特別講座(⑬⑭⑮)の受講料は無料
- ☞講座によって教材費や資料代が必要な場合は各講座案内(ページの内側)に記載してありますので、受講料と併せて開講日初日に納めてください。なお、欠席分の返金はありません。
- ☞応募者が定員を超えた場合は、その講座の受講が初めての方を優先したうえで抽選となります。また、応募者が定員の半数に満たない場合は開講しない場合があります。
- ☞お申込みの結果は **4月下旬に、はがき(電子申請の方はメール)にて順次通知**いたします。
- ☞各講座の詳しい内容は、3月20日(金)頃に生涯学習センターホール前に貼り出します。
- ☞開講日程や掲載している内容は、変更する場合があります。

<講座名一覧> ①～⑫は生涯学習講座、⑬～⑮は特別講座です

①	【新】初心者のスマホ活用術	⑨	水彩スケッチ ～郷土の彩りを切り取ろう～
②	【新】男性のための優しいヨガ	⑩	音楽で楽しく脳トレーニング
③	【新】ビーズ刺しゅうで作るアクセサリー	⑪	基礎から学ぶ文字教室(かな文字編)
④	【新】全身温! 軽! ツボ押しリンパとお腹やせ	⑫	身体の中から美しく! ヨガで免疫力UP術!
⑤	【新】季節のお花で日々を彩る生け花教室	⑬	【新】エアートランポリンで親子ふれあい感覚遊び
⑥	【新】漆を楽しむ講座～お椀とおはしを作ろう～	⑭	わんぱくキッズ体操
⑦	【新】自然派素材の季節の和洋スイーツ	⑮	リトルキッズイングリッシュフジエダ *託児あり
⑧	イキイキ元気体操!		

NEW

① 初心者 のスマホ活用術



スマホ、使いこなせていますか？LINE(ライン)、地図、乗換案内など、基礎の基礎からちょっぴり応用まで教えてもらえます。せっかくのスマホ、活用していきましょう！

◇講師/神谷 知里

◇日程/第2火曜日ほか

10時00分~11時30分

5/12	6/16	7/14	8/18
9/8	10/13	11/10	12/8

◇定員/10人

◇教材費等/3,000円

◇持ち物/筆記用具、スマホ

NEW

② 男性のための 優しいヨガ



前半は少し体を動かして、後半はゆっくりとしたポーズで身体をほぐしながら自律神経を整えていきます。健康が気になる方やバランスを整えたい方におすすめです。

◇講師/江原 亜樹

◇日程/第1土曜日ほか

10時00分~11時15分

6/6	7/18	8/1	9/5
10/3	11/7	12/5	1/30

◇定員/12人

◇教材費等/無料

◇持ち物/ヨガマット、飲み物

NEW

③ ビーズ刺しゅうで 作るアクセサリー



使われなくなったビーズを再利用するなど、SDGsにつながるビーズアクセサリーづくりの講座で、6種類つくる予定です。素敵な手仕事、はじめませんか。

◇講師/山本 智世

◇日程/第2火曜日ほか

13時30分~15時30分

6/9	7/14	8/18	9/8
10/13	11/10	12/8	1/12

◇定員/12人

◇教材費等/5,020円

◇持ち物/ビーズを入れる物(紙皿、トレイ等)、シニアグラス又は拡大鏡、メジャー、ハサミ

NEW

④ 全身温! 軽! ツボ押しリンパとお腹やせ

日常のすき間時間を利用して行える、基本のマッサージから各部位のほぐし方をお伝えします。後半にはピラティスも取入れます。

◇講師/鈴木 未来

◇日程/第2・4水曜日ほか

13時30分~15時



6/10	6/24	7/8	7/22
8/12	9/16	9/30	10/14

◇定員/20人

◇教材費等/無料

◇持ち物/ヨガマット、飲み物、タオル

NEW

⑤ 季節のお花で日々を 彩る生け花教室



1回に3種類の花材を生けていきます。はさみの入れ方から丁寧に分かりやすく進めていき、基本からアレンジまで楽しく学びます。

◇講師/倉澤 智世美

◇日程/第2土曜日ほか

10時~11時30分

6/13	7/11	9/12
10/10	12/12	1/23

◇定員/12人

◇教材費等/6,000円

◇持ち物/剣山(大角又は大丸)、花器、はさみ、花を包む新聞紙等

NEW

⑥ 漆を楽しむ講座 ~お椀とおはしを作ろう~

本漆を使って、漆工芸の伝統技法である拭き漆を体験します。8回の講座で一客のお椀、1膳のおはしを仕上げしていきます。

◇講師/野崎 友恵

◇日程/第2日曜日ほか

9時30分~11時30分

6/14	7/19	8/9	9/13
10/11	11/8	12/13	1/17

◇定員/6人

◇教材費等/4,550円

◇持ち物/ウエス用布、ティッシュ1箱、二トリル手袋、新聞紙、ゴミ袋

NEW

⑦ 自然派素材の 季節の和洋スイーツ

身体にやさしい自然派の素材を使って、安心して食べられるお菓子を作ります。季節の食材を使った手作りのスイーツを楽しみましょう。

◇講師/平林 睦美

◇日程/第3土曜日ほか

9時30分~12時



6/20	7/18	9/26	10/17
------	------	------	-------

◇定員/12人

◇教材費等/6,000円

◇持ち物/お持ち帰り用の容器、三角巾、エプロン、保冷バッグ&保冷剤、ハンドタオル、ふきん2枚、フードプロセッサー(ある方)



⑧ イキイキ 元気体操!

「明るく」「楽しく」「無理なく」を合言葉に音楽に合わせて体を動かし、脳トレもできて一石二鳥! 日常生活を元気に過ごしましょう!

◇講師/小池 幸子

◇日程/第2金曜日ほか

10時~11時30分

5/8	6/12	7/31	9/11
10/9	11/13	12/11	1/8

◇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

⑨ 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? スケッチの基本から分かりやすく説明してくれます。

◇講師/山本 宗平

◇日程/第2・4水曜日

10時~11時30分



5/27	6/10	7/8	10/14
10/28	11/11	11/25	12/9

◇定員/20人

◇教材費等/初回到説明があります

◇持ち物/画材一式(お持ちの方)、筆記用具、メモ帳、飲み物

⑩ 音楽で楽しく脳トレーニング



音楽で脳を活性化！ハンドベルやトーンチャイムなどの珍しい楽器を使い、音によって楽しく体を動かして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！

◇講師／原川 洋子

◇日程／第2水曜日

10時00分～11時30分

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

◇定員／20人

◇教材費等／200円

◇持ち物／筆記用具

⑪ 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。日常から離れて、静かな気持ちで筆を走らせませす。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

◇日程／第3木曜日ほか

9時30分～11時30分

6/18	7/16	8/27	9/17
10/15	11/19	12/17	1/21

◇定員／20人

◇教材費等／2,550円

◇持ち物／下敷き、文鎮、硯(ある方)、新聞紙、雑巾、ティッシュ



⑫ 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は、心と体のバランスが大切！この講座で、ヨガでリラックスする方法を学びませんか？免疫力を高めて、健康な身体を目指しましょう。

◇講師／磯村 朱音

◇日程／第2・4木曜日

14時30分～15時30分

7/9	7/23	8/27	9/10
9/24	10/8	10/22	11/12

◇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



NEW

⑬ エアートランポリンで親子ふれあい感覚遊び

大きなエアートランポリンで、楽しく遊びながら、体幹やバランス感覚を鍛えます。幼児期の運動が、子どもの可能性を大きく育ててあげます！

◇対象／歩行可能な1歳～3歳

◇講師／八木 大樹

◇日程／第3金曜日ほか

10時～11時00分

5/15	6/19	7/17
8/28	9/18	10/16

◇定員／10組

◇教材費等／無料

◇持ち物／タオル、飲み物

⑭ 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。運動が苦手な子も大丈夫！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

◇日程／第4日曜日ほか

9時30分～11時30分

5/24	6/28	7/26	8/30
9/27	10/11	11/22	12/20

◇定員／20人 ◇教材費等／1,000円

(初めての方で、講師指定のボールをお持ちでない場合)

◇持ち物／そうきん、室内シューズ、なわとび、指定ボール、飲み物



7月以降も、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。

募集の情報は、「広報ふじえだ」「藤枝地区交流センターだより」「藤枝市の公式SNS」などをチェックしてください！

⑮ リトルキッズイングリッシュフジエダ

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、季節のぬりえなどを行います。季節に合わせたイベントもありますよ！

◇対象／未就学児(年少～年長)

◇講師／北川 エレイン

◇日程／第2土曜日ほか

9時30分～11時00分

5/30	6/13	7/11	8/8
9/12	10/10	11/14	12/12

◇定員／20組(託児あり)

◇教材費等／1,200円

◇持ち物／親子共に室内シューズ、飲み物、色鉛筆

託児のご案内

託児を希望される方は、講座申込み時に一緒にお申込みください。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のでお早めにお申込みください。



お申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～



「藤枝悠遊大学」とは、6月から開講する、藤枝地区(※)にお住まいの65歳以上の健康な方を対象とした、全8回の特別講座です。歴史や文化を学びながら仲間づくりや健康維持にもつながる楽しい講座で、バスでの社会見学もあり、毎年大人気です。

募集については、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!

※藤枝地区(藤枝第1～10自治会)は以下の町内会区域となります。

原・木町・栄・上伝馬・小坂・益津・岡出山・千才・長楽寺・白子・下伝馬・左車
・市部・藤岡・五十海東・五十海西

★令和8年度 施設申請受付予定表★

【生涯学習センター】

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

【藤枝地区交流センター西館】

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

施設申請方法は右の二次元コードからご確認ください ⇒



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6日(月)

4月20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8年6月分

【生涯学習センター】

令和8年9月分

●抽選申込: 4月1日(水) 0時から4月3日(金) 23時59分まで

●抽選結果公開: 4月4日(土) 8時

●先着予約開始: 4月4日(土) 12時30分から

問合せ先

藤枝地区交流センター西館(生涯学習センター内)

住所 藤枝市茶町1丁目5番5号

☎646-3211

📠646-3217