

# 16 青北うきうきカレッジ

特別講座  
(受講料無料)

対 象 青島地区にお住まいの65才以上の方  
定 員 30名  
教材費 1,300円(陶芸)

|   | 講座日                              | 講 師              | 講座内容(予定)                          |
|---|----------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1 | 5/21 <sup>水</sup><br>9:30~11:00  | 小寺満里子            | 開講式<br>看護師の視点で分かりやすく楽しく健康になる体操・説明 |
| 2 | 6/18 <sup>水</sup><br>9:30~11:30  | 小澤正人             | 映画解説<br>「日本映画5人の人気スター」            |
| 3 | 7/16 <sup>水</sup><br>9:30~11:00  | 青島美幸             | 体操+折り紙=脳力貯筋                       |
| 4 | 8/20 <sup>水</sup><br>9:30~10:30  | 甲賀病院 栄養課<br>杉山晴子 | しっかり食べて 元気で長生き!                   |
| 5 | 9/17 <sup>水</sup><br>8:00~14:00  | 中部電力<br>株式会社     | 館外研修 浜岡原子力発電所                     |
| 6 | 10/15 <sup>水</sup><br>9:30~11:30 | 安藤早恵子            | 陶芸<br>来年の干支「午」をつくろう               |
| 7 | 11/19 <sup>水</sup><br>9:30~11:00 | 小嶋良之             | 「やじきたマップ」でたどる<br>青島の歴史・史跡・人物めぐり   |
| 8 | 12/17 <sup>水</sup><br>9:30~11:00 | 明治安田<br>生命保険     | わたしと家族の「そうぞく」講座                   |

※日程、内容は講師の都合等で変更になることがあります。

## 重要なお知らせ

市民課窓口業務の土曜開庁日の変更に伴い4月から  
交流センターの**土曜日の証明書発行が月2回**になります

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

【コンビニ交付サービスをご利用ください】

★住民票の写し ★印鑑登録証明書 ★所得課税証明書  
午前6時30分～午後11時(12/29～1/3、システムメンテナンス時は利用不可)  
★戸籍証明書 ★戸籍の附票の写し  
午前9時～午後5時(土・日・祝日、12/29～1/3、システムメンテナンス時は利用不可)

※マイナンバーカードを持参し、コンビニ交付取扱店舗内にあるマルチコピー機の画面から、「行政サービス」を選び、案内に従って操作してください。なお、マイナンバーカードの暗証番号の入力が必要です。  
※3月3日(月)から、市役所市民課フロアにも設置します。

## こんにちは！にこにこ広場です

にこにこ広場は 子育てをする皆さんとお子様(乳幼児から高校生まで)を応援します。  
ママやパパのほか、お孫さんを託された祖父母のみなさん、妊婦さんもお利用ください。

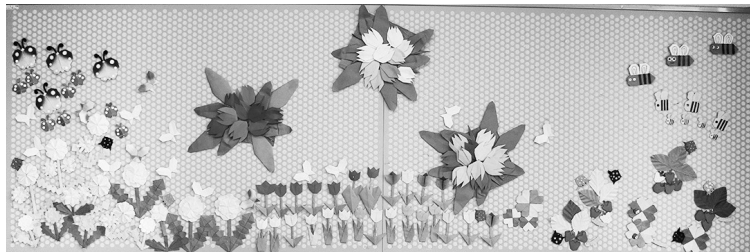
### 行事予定

★えだっこルーム ……第1 水曜日  
★わらべうたあそび……第1 木曜日  
★バルーンK ……第2 火曜日

こどもの救命講座や、うたあそび等様々な講座も開催します。  
詳しくはにこにこ広場のおたよりをご確認ください。

### ● ボランティアさん紹介 ●

にこにこ広場を支えてくださっているボランティアさんの紹介です。今回は「折り紙ボランティア」さんです。  
幼児図書室を、季節に合わせた折り紙でかわいく飾ってくれます。一緒に活動して下さる方、募集中です。興味のある方は、にこにこ広場までご連絡ください。 ☎645-2525



## 回覧

# 志太の郷だより

第211号  
令和7年  
3月5日発行

## 青島北地区交流センター

〒426-0072 藤枝市南新屋 14-1  
[交流センター] TEL: 645-2300  
MAIL: aojimakita@city.fujieda.shizuoka.jp  
[にこにこ広場] TEL: 645-2525

あなたの学び応援します!

NEW 1 世界一美しいテーブルマナー

NEW 2 デコパージュで彩る簡単小物

NEW 3 気軽に楽しむ陶芸

NEW 4 花めぐり基本の絵手紙

NEW 5 健康寿命をのばす脳トレ&ストレッチ

NEW 6 ゲームをしながら筋トレ、脳トレ

7 チリメン細工

8 簡単おうちごはん

9 藤枝の歴史発見の旅

10 体が硬いひとのためのヨガ

11 脳活アップ

12 手作りパン教室

13 古典文学

14 ストレッチ

特別講座 15 英語(小学1～3年生)

特別講座 16 うきうきカレッジ(65才以上)

センター窓口受付日

4/1<sup>火</sup>～11<sup>金</sup>  
9:00～21:00

受付会場

青島北地区交流センター1Fロビー

持ち物

郵便はがき(1講座につき1枚必要)  
※中面右下の申込用の「はがき」の書き方をご覧ください。

HPをご覧ください。



## 令和7年度 青島北地区交流センター 生涯学習講座受講生募集!

### 募集のご案内

- ①応募できるのは、市内に住んでいるか、通勤、通学している人です。
- ②申込方法
  - センター窓口  
4月1日<sup>火</sup>～11日<sup>金</sup> 午前9時～午後9時  
※4月7日<sup>日</sup>は休館日  
・備え付けの申込用紙  
・郵便はがき(85円)
  - 電子申請  
4月1日<sup>火</sup>～11日<sup>金</sup>  
※生涯学習講座の電子申請によるお申し込みはこちらから↑  
(<https://logoform.jp/form/Knxg/888663>)
- ③郵便はがきは通知用として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。



- ④ 受講料 と 教材費 は、第1回目の講座日に納めてください。
- ⑤ 初めての人を優先します。また、応募者が定員を超えた場合は抽選となります。  
応募(抽選)結果は、はがきで通知します。電子申請の方はメールで返信します。
- ⑥ 応募者が定員の半数に達しない講座は、開講しない場合があります。その場合は応募者にご連絡します。
- ⑦ 講座の日程や教材費は、変更することがあります。
- ⑧ ご都合により申込みを取りやめる場合は、すみやかにセンターへご連絡ください。
- ⑨ 受講生は「ボランティア活動」「志太の郷まつり」「作品展」等への参加協力をお願いします。

注意：電話での申込みはできません



# 令和7年度 青島北地区交流センター

# 「生涯学習講座」



NEW

## 1 世界一美しい テーブルマナー講座

200万人以上の接客・ホテル総支配人としての実績をもとに、和・洋・中のテーブルマナーを解りやすくお伝えします。

| 【開講日】 第3金曜日 9:30～11:00 |       |       |      | 全8回 |
|------------------------|-------|-------|------|-----|
| 5/16                   | 6/20  | 7/18  | 9/19 |     |
| 10/17                  | 11/21 | 12/19 | 1/16 |     |

|     |        |     |                       |
|-----|--------|-----|-----------------------|
| 講 師 | 海野 秀三郎 | 受講料 | 3,200円                |
| 定 員 | 20名    | 教材費 | 600円<br>(パナナ・ロールパンなど) |

NEW

## 2 デコパージュで 彩る簡単小物

ペーパーナプキンを使用してデコパージュの技法を用いて身近な物に絵付けを施します。

| 【開講日】 第2水曜日 9:30～11:30 |       |       |      | 全8回 |
|------------------------|-------|-------|------|-----|
| 5/14                   | 6/11  | 7/9   | 9/10 |     |
| 10/8                   | 11/12 | 12/10 | 1/14 |     |

|     |       |     |             |
|-----|-------|-----|-------------|
| 講 師 | 青木 郁子 | 受講料 | 3,200円      |
| 定 員 | 15名   | 教材費 | 3,600円(8回分) |

NEW

## 3 気軽に楽しむ陶芸

基本の作り方を学びながら、自分らしい作品づくりを楽しみましょう。初めての方、もう一度はじめたい方も大歓迎！

| 【開講日】 第4水曜日 9:30～11:30 |       |      |      | 全6回 |
|------------------------|-------|------|------|-----|
| 5/28                   | 6/25  | 7/23 | 8/27 |     |
| 9/24                   | 10/22 |      |      |     |

|     |        |     |             |
|-----|--------|-----|-------------|
| 講 師 | 安藤 早恵子 | 受講料 | 2,400円      |
| 定 員 | 12名    | 教材費 | 4,000円(6回分) |

NEW

## 4 花めぐり基本の絵手紙

みなさんと一緒に楽しく温かい絵手紙が描けたらいいなと思います。下手でも大丈夫、楽しくやりましょう。

| 【開講日】 第4火曜日 9:30～11:30 |       |       |      | 全8回 |
|------------------------|-------|-------|------|-----|
| 5/27                   | 6/24  | 7/22  | 8/26 |     |
| 10/28                  | 11/25 | 12/23 | 1/27 |     |

|     |       |     |                                          |
|-----|-------|-----|------------------------------------------|
| 講 師 | 藁品 勝宏 | 受講料 | 3,200円                                   |
| 定 員 | 18名   | 教材費 | 1,000円(ハガキ代など)<br>※希望者には用具セット(5,000円位)斡旋 |

NEW

## 5 健康寿命をのばす 脳トレ&ストレッチ

アットホームな雰囲気、タオルを使ったストレッチやフットケア、笑いをさそう脳トレやレクゲームなども楽しみましょう。

| 【開講日】 第2・4水曜日 10:00～11:30 |      |      |      | 全8回 |
|---------------------------|------|------|------|-----|
| 5/14                      | 5/28 | 6/11 | 7/9  |     |
| 7/23                      | 8/27 | 9/10 | 9/24 |     |

|     |        |     |             |
|-----|--------|-----|-------------|
| 講 師 | 大沼 華奈子 | 受講料 | 3,200円      |
| 定 員 | 30名    | 教材費 | 200円(お菓子など) |

NEW

## 6 ゲームをしながら 筋トレ、脳トレ

～笑って若返り!!～  
楽しく筋力アップ、笑って免疫力アップ

| 【開講日】 第1火曜日 10:00～11:30 |      |      |     | 全8回 |
|-------------------------|------|------|-----|-----|
| 6/3                     | 7/1  | 8/5  | 9/2 |     |
| 10/7                    | 11/4 | 12/2 | 1/6 |     |

|     |       |     |               |
|-----|-------|-----|---------------|
| 講 師 | 秋本 峰子 | 受講料 | 3,200円        |
| 定 員 | 30名   | 教材費 | 200円(あんパン代など) |

## 7 チリメン細工講座

日々の生活にうるおいを……  
針を持ちましょう！老化防止の為に……

| 【開講日】 第2金曜日 9:30～11:30 |       |       |      | 全8回 |
|------------------------|-------|-------|------|-----|
| 5/9                    | 6/13  | 7/11  | 9/12 |     |
| 10/10                  | 11/14 | 12/12 | 1/9  |     |

|     |       |     |             |
|-----|-------|-----|-------------|
| 講 師 | 榛葉 京子 | 受講料 | 3,200円      |
| 定 員 | 20名   | 教材費 | 6,400円(8回分) |

## 8 簡単おうちごはん ～献立を増やしましょう～

おうちでできる和・洋・中のお料理をご紹介します！

| 【開講日】 第1日曜日 9:30～12:00 |      |     |     | 全8回 |
|------------------------|------|-----|-----|-----|
| 6/1                    | 7/6  | 8/3 | 9/7 |     |
| 10/5                   | 11/2 | 1/4 | 2/1 |     |

|     |       |     |             |
|-----|-------|-----|-------------|
| 講 師 | 高野 麻衣 | 受講料 | 3,200円      |
| 定 員 | 14名   | 教材費 | 6,500円(8回分) |

## 9 藤枝の歴史発見の旅に出よう

歴代田中藩主と田沼意次&宿場街道史跡を歩く

| 【開講日】 第3土曜日 13:30～15:00 |       |       |      | 全8回 |
|-------------------------|-------|-------|------|-----|
| 5/17                    | 6/21  | 7/19  | 9/20 |     |
| 10/18                   | 11/15 | 12/20 | 1/17 |     |

|     |       |     |             |
|-----|-------|-----|-------------|
| 講 師 | 小嶋 良之 | 受講料 | 3,200円      |
| 定 員 | 20名   | 教材費 | 2,400円(8回分) |

## 10 体が硬いひとのためのヨガA 体が硬いひとのためのヨガB

柔軟性や筋力をUPし、心と体のバランスを整えます。楽しみながらヨガを行い凝り固まった筋肉をほぐします。

| 【開講日】 第2・4木曜日 A9:00～10:20 B10:40～12:00 |      |      |      | 全8回 |
|----------------------------------------|------|------|------|-----|
| 5/8                                    | 5/22 | 6/12 | 6/26 |     |
| 7/10                                   | 7/24 | 8/28 | 9/11 |     |

|     |       |     |        |
|-----|-------|-----|--------|
| 講 師 | 磯村 朱音 | 受講料 | 3,200円 |
| 定 員 | 各15名  | 教材費 | なし     |

## 11 楽しい脳活アップ講座

健康寿命延伸のため脳活性化に重点を置いた内容で、バリエティーに富み、笑いにあふれる楽しい講座です。

| 【開講日】 第4水曜日 9:30～11:00 |       |       |       | 全8回 |
|------------------------|-------|-------|-------|-----|
| 5/28                   | 6/25  | 7/23  | 8/27  |     |
| 9/24                   | 10/22 | 11/26 | 12/24 |     |

|     |       |     |                        |
|-----|-------|-----|------------------------|
| 講 師 | 村松 晶子 | 受講料 | 3,200円                 |
| 定 員 | 20名   | 教材費 | 900円<br>5/16以降のキャンセル不可 |

## 12 食卓をかざる手作りパン教室

家庭でパン作りが出来る様にする教室です。

| 【開講日】 第2日曜日 9:30～12:00 |       |       |      | 全8回 |
|------------------------|-------|-------|------|-----|
| 5/11                   | 6/8   | 7/13  | 8/10 |     |
| 9/14                   | 10/12 | 12/14 | 1/11 |     |

|     |        |     |             |
|-----|--------|-----|-------------|
| 講 師 | 関口 やち代 | 受講料 | 3,200円      |
| 定 員 | 14名    | 教材費 | 4,500円(8回分) |

## 13 古典文学講座 「源氏物語の世界」

平安女流文学の花といわれる源氏物語をひもとき、人々の愛と苦悩、死と宿命の物語を当時の人々の心情に即して辿ってゆく。

| 【開講日】 第4水曜日 13:30～15:30 |       |       |       | 全8回 |
|-------------------------|-------|-------|-------|-----|
| 5/28                    | 6/25  | 7/23  | 8/27  |     |
| 9/24                    | 10/22 | 11/26 | 12/24 |     |

|     |       |     |           |
|-----|-------|-----|-----------|
| 講 師 | 沢田 正子 | 受講料 | 3,200円    |
| 定 員 | 30名   | 教材費 | 400円(資料代) |

## 14 心も体もらくらくストレッチ

年齢問わず誰でもできる簡単ストレッチで体をほぐします

| 【開講日】 第2・4火曜日 13:30～14:30 |       |       |      | 全16回  |
|---------------------------|-------|-------|------|-------|
| 5/13                      | 5/27  | 6/10  | 6/24 | 7/8   |
| 7/22                      | 8/12  | 8/26  | 9/9  | 10/14 |
| 10/28                     | 11/11 | 11/25 | 12/9 | 12/23 |
| 1/13                      |       |       |      |       |

|     |       |     |        |
|-----|-------|-----|--------|
| 講 師 | 櫻井 芙美 | 受講料 | 3,200円 |
| 定 員 | 35名   | 教材費 | なし     |

## 15 英語で！ LET'S PARTY！

特別講座  
(受講料無料)

外国人の先生と一緒に楽しく英語であそぼう！  
海外の文化を体験できるイベントが盛りだくさん！

| 【開講日】 第1土曜日 10:00～11:30 |      |      |          | 全8回 |
|-------------------------|------|------|----------|-----|
| 6/7                     | 7/5  | 8/2  | 9/6      |     |
| 10/4                    | 11/1 | 12/6 | 1/31(第5) |     |

|     |               |     |             |
|-----|---------------|-----|-------------|
| 講 師 | ABC KIDS CLUB | 教材費 | 2,000円(8回分) |
| 定 員 | 20人(小学1～3年生)  |     |             |

## 申込用の「はがき」の書き方

|                                                                 |               |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|
| <div>85円切手</div> <div>ご住所</div> <div>お名前</div> <div>申込講座名</div> | <div>白紙</div> |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|

表

裏