高洲地区交流センターだより

高洲地区交流センター ・ 高洲こども広場
TEL635－1458　　TEL635－1477

第５０８号
令和２年３月２０日発行
藤枝市高柳４－９－１３
mail:takasu@city.fujieda.shizuoka.jp
【休館日：毎週月曜日と第3日曜日・祝日】

令和2年度　生涯学習講座　受講生募集

●受付期間：４月１日（水）～４月８日（水）午前９時～午後９時（４月６日は休館日）
●受付会場：高洲地区交流センター
●持 ち 物 ：６３円の官製はがき（はがきは、申し込む講座ごと必要です）

✿対象は、藤枝市内に住んでいるか、藤枝市内に通勤・通学している人
✿申し込みは、高洲地区交流センターにある申込み用紙に記入し、６３円の官製はがき（郵便番号・住所・氏名を記入。裏面は白紙）を添えて事務室に提出してください。
✿電話での申し込みはできません。
✿藤枝市のホームページから電子申請による申し込みも可能です。
ホームページから申し込む方は、広報ふじえだ3月20日号の注意事項を確認してください。
✿受講料、教材費などは第１回目（開講日）に集金します。
開講後の受講料などの返金はできませんのでご注意ください。
✿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、応募人数が少ない場合は開講しないことがあります。応募結果は、はがきで通知します。
✿学習日は、選挙などの行事や講師の都合で日程を変更する場合があります。
✿詳しくは高洲地区交流センターにお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症等の社会情勢の変化により、講座の開催が延期または中止となる場合があります。

第1木曜日9:30～11:00　NEW
字や絵が苦手でも大丈夫！
己書（おのれしょ）
（5／7～全8回）

書き順にとらわれず、心のままに描く。いつもと違う字を書いてみましょう。人生が楽しくなるかも！

・講　師：渡辺　和美
・受講料：３２００円
・材料費：２５００円
　筆ペン3本１９００円
・持ち物：新聞紙、筆ペン
・定　員：１６人

第1木曜日19:00～20:30　NEW
字や絵が苦手でも大丈夫！
己書（おのれしょ）　夜間
（5／7～全6回）

書き順にとらわれず、心のままに描く。いつもと違う字を書いてみましょう。人生が楽しくなるかも！一日の終わりに自分磨きしてみませんか？

・講　師：渡辺　和美
・受講料：２４００円
・材料費：２０００円
　筆ペン3本１９００円
・持ち物：新聞紙、筆ペン
・定　員：１６人

第1木曜日13:30～15:30　NEW
古典文学講座
蜻蛉日記の世界
（5／7～全8回）

波乱に富んだ生涯を送った藤原道綱の母が、その半生を書き綴った回想録を、読み解いていきましょう。

・講　師：沢田　正子
・受講料：３２００円
・資料代：　４００円
・持ち物：筆記用具
・定　員：２０人

第2金曜日9:30～11:00　NEW
理学療法士による女性のための
骨盤ケアエクササイズ
（5／8～全8回）

女性にとって骨盤の歪みは様々なカラダの不調を引き起こします。骨盤ケアエクササイズを通して、自分のカラダと向き合ってみませんか。

・講　師：相馬　綾子
・受講料：３２００円
・持ち物：ヨガマット、飲み物
・定　員：１５人
※託児有　生後6か月以上対象
託児料２４００円
（8回分）

月2回金曜日13:00～14:30　NEW
聞ける！わかる！話せる！
Mr.エレンの英会話
（5／8～全8回）

いよいよ東京オリンピックが始まります。発音の基礎から簡単な会話をMr.エレンと楽しく学びませんか。

・講　師：和田　エレン
・受講料：３２００円
・資料代：　３００円
・持ち物：筆記用具、ノート
・定　員：１５人

第2水曜日9:30～11:00　NEW
ゆがみ改善
マットエクササイズ
（5／13～全8回）

マッサージボールとタオルを使って筋肉をやわらかくして歪みやコリを改善していきましょう。

・講　師：星景　友綺
・受講料：３２００円
・教材費：　３００円
（マッサージボール代）
・持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、飲み物
・定　員：１５人

第2木曜日9:30～12:00

おしゃれなおうちパン

（5／14～全8回）

おうちでも作れる手ごねパン。初めてでも大丈夫。美味しくておしゃれなパンを作ってみませんか。

・講　師：山下　絵美子
・受講料：３２００円
・材料費：８０００円
・持ち物：エプロン、ハンドタオル、三角巾、ふきん2～3枚、持ち帰り用の袋やパック
・定　員：１２人

第3火曜日9:30～11:30 NEW

初めての絵手紙

（5／19～全8回）

上手に描こうと気負わずに、感じたままを描いてみませんか。手書きのぬくもりある作品ができますよ。

・講　師：戸田　麻理子
・受講料：３２００円
・教材費：　４００円
・持ち物：習字の細筆、絵の具、半紙2枚、彩鉛筆、新聞紙２枚、ティッシュペーパー
・定　員：１６人

第4金曜日9:30～12:00 NEW

旬野菜と発酵食

（5／22～全8回）

麹を使った常備菜から手軽な一品料理など季節の食材を取り入れたお料理を作ります。体にいい麹のお話も聞けちゃいますよ。

・講　師：秋田　好子
・受講料：３２００円
・資料代：　２００円
・材料費：４８００円
・持ち物：エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用パック
・定　員：１６人

第4金曜日9:30～11:00
美姿勢

ボディバランス

（5／22～全8回）

足腰を使う機会が少なくなっていませんか？身体の土台を整えて、美しい姿勢を保ち、健康な身体づくりを目指しましょう。

・講　師：相馬　綾子
・受講料：３２００円
・持ち物：ヨガマット
・定　員：１５人

第4土曜日10:00～11:30 NEW
時事解説

国際情勢を読む

（5／23～全8回）

国際政治の世界では多くの「なぜ？」がある。この「なぜ？」を皆さんと一緒に考えてみましょう。講師の楽しいトークに時間の経つのも忘れてしまいますよ。

・講　師：髙塚　年明
・受講料：３２００円
・資料代：　４００円
・持ち物：筆記用具
・定　員：２０人

第1金曜日9:30～12:00 NEW

オシャレに仕上げるおうちごはん

（6／5～全8回）

定番のメニューからカフェメニューまでオシャレに仕上げるポイントを教えちゃいます。家族や友だちに喜ばれること間違いなし！

・講　師：高野　麻衣
・受講料：３２００円
・材料費：５６００円
・持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、食器拭きタオル、　筆記用具
・定　員：１６人

第2水曜日9:30～11:30 NEW

ハンドメイドフラワー

（6／10～全6回）

世界にひとつ！毎回作る内容が違います。いろんな作品を作って、お部屋に飾ってみませんか。

・講　師：望月　義乃
・受講料：２４００円
・材料費：７６００円
・持ち物：はさみなど
・定　員：１６人
※託児有　生後6か月以上対象
託児料１８００円

第3水曜日9:30～11:30

楽しく歌おう（6／17～全8回）

四季折々の歌をみなさんと一緒に歌いましょう。大きな声で歌うと心も身体もリフレッシュできますよ。

・講　師：中野　恵利
　　鈴木　直実
・受講料：３２００円
・資料代：　５００円
・持ち物：筆記用具、飲み物
・定　員：３０人

第4火曜日10:00～11:30
とっさに動ける身体作り

はつらつ体操（6／23～全8回）

笑いは心のビタミン剤！みなさんと一緒に楽しく体操しながら心身の健康を向上させましょう。

・講　師：秋本　峰子
・受講料：３２００円
・資料代：　４００円
・持ち物：手ぬぐい、飲み物、運動靴
・定　員：３０人

第３９回春の山野草展（入場無料）

日　時：4月24日（金）１２：００～１７：００
　　4月25日（土）　９：００～１７：００
　　4月26日（日）　９：００～１６：００
会　場：高洲地区交流センター　集会室
内　容：盆栽・山野草　約１２０点の展示
　　（盆栽、苗等のチャリティー販売あり）
問合せ：高洲盆栽山野草同好会
　　℡054－635－4413（富田 淳一郎宅）

特別講座
第1・3土曜日9:30～11:00

英語であそぼ～楽しい英会話～

（6／20～全8回）

英語がもっと身近になる！英語がもっと好きになる！リズムにのってエンジョイ・イングリッシュ！

・講　師：原田　晶子
・対　象：小学3年生～6年生
・受講料：無料
・教材費：１４５０円（テキスト）
・持ち物：筆記用具
・定　員：１５人

高洲地区交流センター令和2年6月分使用申請受付は、4月2日（木）8：30に開始します。