

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
TEL 635-1458 TEL 635-1477

第519号

令和3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3年度 生涯学習講座 受講生募集

- 受付期間：4月1日（木）～4月8日（木）午前9時～午後9時（4月5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（申し込む講座ごとに必要です）

- ✿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、応募者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。

① 第4火曜日 10:00～11:30

トランポウークで

身体と一緒に脳も鍛えよう！

(5/25～全8回)

有酸素運動で脂肪燃焼、筋力UP。ついでに、脳トレもできちゃう今大人気のトランポウークを楽しみましょう。

- ・講師：八木 恵美
- ・受講料：3200円
- ・レンタル代：1600円
- ・定員：18人



② 第2木曜日 10:00～11:30

理学療法士が伝授！
アクティブシニアのための

健康体操(5/13～全8回)

運動＋ケア＝安全。体を伸ばして、寿命を延ばしましょう。理学療法士による介護予防のための簡単な身体チェックや体操を行います。

- ・講師：山本 卓
- ・受講料：3200円
- ・定員：25人



詳しい内容は、高洲地区交流センターロビーに掲示してありますのでご覧ください。
また、お気軽にお問い合わせください。

③ 第2水曜日 9:30～11:00

歪み・コリ改善！

やさしい運動

(5/12～全8回)

よい運動は、始めの一步から。気になった時から始め時です。やさしい先生の指導で体のメンテナンスをしましょう。

- ・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）
- ・定員：20人



④ 第2水曜日 9:30～12:00

しあわせ気分！ 初心者さんの

ふわふわパン

(5/12～全8回)

初心者さんでもふっくらパンが焼けます。手こねパンの基礎から学んで、ほっこり気分になりませんか。

- ・講師：山下 絵美子
- ・受講料：3200円
- ・材料費：6400円
- ・定員：8人



⑤ 第3水曜日 9:30～11:30

季節のうた

(5/19～全8回)

みなさんで懐かしい童謡や唱歌、いろいろな歌を歌いましょう。歌を通して若い頃の思い出がよみがえりますよ。

- ・講師：中野 恵利・鈴木 直美
- ・受講料：3200円
- ・資料代：500円
- ・定員：50人



⑥ 第2金曜日9:30~11:00
理学療法士による女性のための
骨盤ケアエクササイズ
(5/14~全8回)

骨盤の歪みは様々なカラダの不調の原因。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：ポポラ講師
- ・受講料：3200円
- ・定員：15人

★託児有 生後6か月以上対象



⑦ 第4金曜日9:30~12:00
旬野菜と醗酵食
(5/28~全8回)

手料理が一番。醗酵食を使ったうまみたっぷりのお料理を食べて免疫力をアップしましょう。お味噌も作ります。

- ・講師：秋田 好子
- ・受講料：3200円
- ・材料費：6900円
- ・定員：8人



⑧ 第1金曜日9:30~12:00
オシャレに仕上げる
おうちごはん
(5/7~全8回)

おうちごはんの定番にしてもらえよう。簡単なお料理を作っていきます。オシャレに仕上げるポイントを教えちゃいます。

- ・講師：高野 麻衣
- ・受講料：3200円
- ・材料費：6000円
- ・定員：8人



⑨ 第3木曜日9:30~11:00
字や絵が苦手でも大丈夫！
己書(おのれしょ)
(5/20~全6回)

筆ペンで味のある字を心のままに描いてみませんか。自分の字が好きになって、人生が楽しくなるかも！

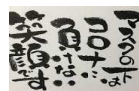
- ・講師：渡辺 和美
- ・受講料：2400円
- ・材料費：3900円 (筆ペン込み)
- ・定員：15人



⑩ 第3金曜日19:00~20:30
字や絵が苦手でも大丈夫！
己書(おのれしょ) **夜間**
(5/21~全6回)

書き順にとらわれず、筆ペンで味のある字を心のままに描いてみませんか。一日の終わりに自分磨きしてみましょう。

- ・講師：渡辺 和美
- ・受講料：2400円
- ・材料費：3900円 (筆ペン込み)
- ・定員：15人



⑪ 第1木曜日13:30~15:30
古典文学講座
雨月物語の世界
(5/6~全8回)

江戸時代中期の読本の最高傑作と言われる雨月物語(上田秋成作)をとりあげ、怪異小説の真髓を探っていきます。

- ・講師：沢田 正子
- ・受講料：3200円
- ・資料代：400円
- ・定員：15人



⑫ 第2金曜日13:00~14:30
Mr.エレンの英会話
(5/14~全8回)

初級英会話から抜け出して、もっと流暢な会話ができるようになってみましょう。これからは、グローバルな時代です。

- ・講師：和田 エレン
- ・受講料：3200円
- ・定員：15人



⑬ 第4水曜日10:00~12:00 **NEW!!**
ハンドメイドフラワー
(5/26~全6回)

お花は生活に潤いを与えてくれます。生花やドライ、押し花など様々な表現のお花を、自分で作って楽しみましょう。

- ・講師：望月 義乃
- ・受講料：2400円
- ・材料費：7600円
- ・定員：16人



⑭ 第3火曜日9:30~11:30
幸せ配いの絵手紙
(5/18日~全8回)

身近な野菜や庭に咲く花を画材にします。季節を楽しみ絵手紙を描いて、人とのつながりを大切に豊かな人生にしましょう。

- ・講師：戸田 麻理子
- ・受講料：3200円
- ・教材費：400円
- ・定員：15人



特別講座(受講料無料) **NEW!!**
第1火曜日10:00~11:00
おやこ英語リトミック
(5/11~全8回)

2歳が英語耳を育てる黄金期！ピアノの先生と英語の先生と一緒にリズムに合わせて楽しみましょう。

- ・講師：ABC KIDS CLUB
- ・対象：1歳半~2歳の親子
- ・教材費：2000円
- ・定員：親子15組

★託児有 生後6ヶ月以上対象

特別講座(受講料無料) **NEW!!**
第2水曜日13:30~14:30
ハロー！おやこ英語たいそう
(5/12~全8回)

身体を使って英語を覚えよう！外国人の先生と日本人の英語の先生と一緒に元気に体操しましょう。

- ・講師：ABC KIDS CLUB
- ・対象：2歳~3歳の親子
- ・教材費：2000円
- ・定員：親子15組

★託児有 生後6ヶ月以上対象

特別講座(受講料無料) **NEW!!**
第4土曜日10:00~11:30
英語で LET'S PARTY!
(5/22~全8回)

外国人の先生と海外の文化に触れながら英会話を学ぼう。クッキングやパーティーなどイベント盛りだくさん。

- ・講師：ABC KIDS CLUB
- ・対象：藤枝市内の
小学1年生~3年生
- ・教材費：2000円
- ・定員：20人

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業やイベントが、中止または延期となることがあります。詳しくは、高洲地区交流センター、高洲こども広場までお問い合わせください。



高洲地区交流センター令和3年6月分の使用申請受付は
集会室において4月2日(火)午前8時30分に開始します。