

# 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531号

令和4年3月20日発行

藤枝市高柳4丁目9-13

E-mail:takasu@city.fujieda.shizuoka.jp

【休館日：毎週月曜日と第3日曜日・祝日】



## 令和4年度高洲地区交流センター 生涯学習講座・特別講座 受講生募集



インターネットからの  
申込みはこちらから

受付時間：4月1日(金)～4月8日(金) 午前9時～午後9時(4月4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。
- ✦応募者が定員を超えた場合は抽選となりますが、初めての方を優先します。  
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。



# 令和4年度 生涯学習講座一覧

## ① トランポウォークで

楽しく体を整えよう！

受講日 第4火曜日  
 時間 10:00～11:30  
 回数 8回  
 講師 八木 恵美  
 定員 18人  
 受講料 3200円  
 教材費 1600円(トランポリンレンタル代)  
 250円(ラクロスボール代)

男女問わず楽しめるエクササイズです。脳トレをしながら楽しく汗を流しましょう。



5/24	6/28	7/26	8/23	予備日
9/27	10/25	11/22	12/20	1/24

## ② アクティブシニアのための

### 健康体操

受講日 第2木曜日  
 時間 10:00～11:30  
 回数 8回  
 講師 山本 卓  
 定員 25人  
 受講料 3200円

運動の専門家である理学療法士による介護予防のための講座です。



5/12	6/9	7/14	9/8	予備日
10/13	11/10	12/8	1/12	2/9

## ③ 歪み・コリ改善 やさしい運動

受講日 第2水曜日  
 時間 9:30～11:00  
 回数 8回  
 講師 星景 友綺  
 定員 20人  
 受講料 3200円  
 教材費 300円(マッサージボール代)

普段使いすぎ・使わなすぎで固くなった筋肉を柔らかくしてから歪みやコリを改善しましょう。



5/11	6/8	7/13	8/10	予備日
9/14	10/12	11/9	12/14	1/11

## ④ エアロフィットセラピー

～足のコンディショニングで健康づくり～

受講日 第1, 3水曜日  
 時間 19:00～20:30  
 回数 8回  
 講師 片山 ひとみ  
 定員 20人  
 受講料 3200円  
 教材費 500円(オイル代)  
 100円(資料代)

足の老廃物をもみほぐすことで、自律神経やホルモンの調整をはかりましょう。



5/18	6/1	6/15	7/6	予備日
7/20	8/3	8/17	9/7	9/21

## ⑤ おうちで焼きたて♪手ごねパン

受講日 第2水曜日  
 時間 9:00～12:00  
 回数 8回  
 講師 石谷 あき子  
 定員 8人  
 受講料 3200円  
 教材費 4800円

毎回パン2種類かパンと簡単なスイーツと一緒に作りますよ。



5/11	6/8	7/13	8/10	予備日
9/14	10/12	11/9	12/14	1/11

## ⑥ 時短・簡単

### 健康づくりのバランス料理

受講日 第2火曜日  
 時間 9:30～12:00  
 回数 8回  
 講師 加藤 扶美  
 定員 8人  
 受講料 3200円  
 教材費 6400円+200円(資料代)

バランスの良い食事をお子さんの健康づくりに役立てましょう。



5/10	6/14	7/12	8/9	予備日
9/13	10/11	11/8	12/13	1/10

# ～やりたいこと きっと見つかる!～

## 7 笑顔一番!



### 楽しく歌って脳トレ!

受講日 第3水曜日  
 時間 9:30～11:30  
 回数 8回  
 講師 小澤 康恵  
 高杉 陽子  
 定員 50人  
 受講料 3200円  
 資料代 300円

歌ったり音楽体操などの音楽レクリエーションで健康づくりをしましょう。



5/18	6/15	7/20	8/17	予備日
9/21	10/19	11/16	12/21	1/18

## 8 字や絵が苦手でも大丈夫!

### 己書(おのれしょ)

受講日 第3木曜日  
 時間 9:30～11:00  
 回数 6回  
 講師 渡辺 和美  
 定員 8人  
 受講料 2400円  
 教材費 3900円 (筆ペン込み)

筆ペンで味のある字を描きましょう。自分の字が好きになりますよ。



5/19	6/16	7/14	予備日
9/15	10/20	11/17	12/15

## 9 古典文学講座 枕草子の世界

受講日 第1木曜日  
 時間 13:30～15:30  
 回数 8回  
 講師 沢田 正子  
 定員 15人  
 受講料 3200円  
 教材費 400円

日本文学史上初めての随筆文学と言われている枕草子についての講座です。



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

## 10 ハンドメイドフラワー

受講日 第3水曜日  
 時間 10:00～12:00  
 回数 6回  
 講師 望月 義乃  
 田村 由美  
 定員 16人  
 受講料 2400円  
 教材費 7600円

生花やドライ、押し花など様々な表現のお花を、自分で手作りしましょう。



5/18	6/15	9/21	予備日
10/19	11/16	12/21	1/18

## 11 幸せ配りの絵手紙

受講日 第3火曜日  
 時間 9:30～11:30  
 回数 8回  
 講師 戸田 麻理子  
 定員 15人  
 受講料 3200円  
 教材費 400円

身近な画材の野菜や庭に咲く花で季節を感じて絵手紙に描いてみましょう。



5/17	6/21	7/19	8/16	予備日
9/20	10/18	11/15	12/20	1/17

## 12 シルエットアート



～切り絵の世界を身近に楽しむ～

受講日 第1金曜日  
 時間 13:30～15:30  
 回数 8回  
 講師 井上 寿子  
 定員 12人  
 受講料 3200円  
 教材費 7200円

昔からある切り絵に好きな色を裏から貼って作品を作りましょう。



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

# 特別講座

(受講料無料)



## ⑬ハロー！おやこ英語たいそう

受講日 第2水曜日  
 時間 13:30~14:30  
 回数 8回  
 講師 ABC KIDS CLUB  
 対象 2歳~3歳の親子  
 定員 親子15組 ★託児有  
 教材費 2000円 生後6ヶ月以上対象

外国人講師と日本人講師と元気に体操しましょう！



5/11	6/8	7/13	9/14	予備日
10/12	11/9	12/14	1/11	2/8

## ⑭Let's Enjoy English !

受講日 第3木曜日  
 時間 15:30~16:30  
 回数 8回  
 講師 ABC KIDS CLUB  
 対象 4歳~5歳児  
 定員 20人  
 教材費 2000円

外国人講師と日本人講師と楽しく英語を学びましょう♪



5/19	6/16	7/21	8/18	予備日
9/15	10/20	11/17	12/15	1/19

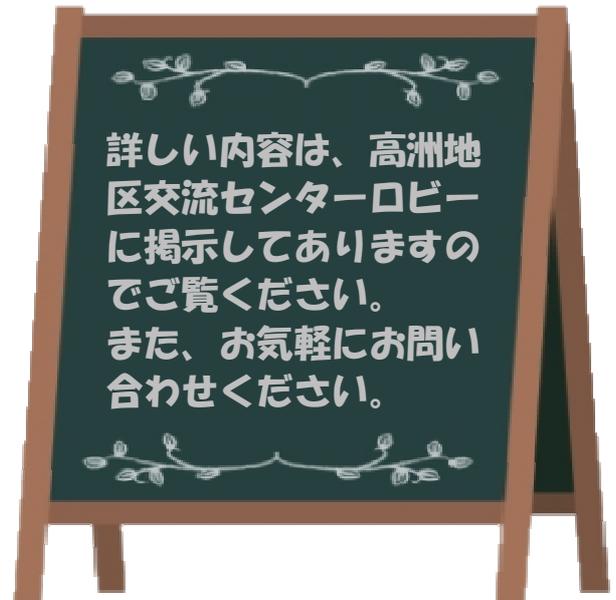
## ⑮英語で LET'S PARTY !

受講日 第4土曜日  
 時間 10:00~11:30  
 回数 8回  
 講師 ABC KIDS CLUB  
 対象 小学1~3年生  
 定員 20人  
 教材費 2000円

外国人講師と一緒に、海外の文化に触れながら英会話を学ぼう！



5/28	6/25	7/23	8/27	予備日
9/24	10/22	11/26	12/17	1/28



## 高洲こども広場4月の予定

### あかちゃん講座 (要予約)

日時：4月14日(木)  
 13:30~14:30  
 内容：「生活」  
 場所：高洲こども広場内オレンジルーム



児童課より生後3か月くらいの時にハガキが届きます。転入などの方でハガキが届かない方も参加できます。詳しくは、こども広場にお電話ください。

### 子育て支援センター 高洲こども広場

電話番号：635-1477  
 開館日：火曜日~日曜日  
 (休館日：月曜日・第3日曜日・祝日)  
 開館時間：9時から15時まで



- ・しばらくの間9:00~15:00の開館となります。
- ・利用の際は、受付にて検温し、カードにご記入ください。
- ・利用可能時間を入館から90分以内に制限させていただきます。利用者が多い時は、90分以内であっても順番に声をかけさせていただきます場合があります。
- ・マスクの着用をお願いします。