

# 高洲地区交流センターだより



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

第543号

令和5年3月5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5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

申込受付：4月1日(土)～4月8日(土) 午前9時～午後9時(4月3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)



インターネットからの  
申込みはこちらから

- 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。

### ① 怒らない・褒めない!

#### 勇気づけの子育て12のコツ

受講日 第2火曜日

時間 10:00～11:30

回数 6回

講師 星景 友綺

定員 15人

受講料 2400円

教材費 720円 ★託児有

生後6ヶ月以上対象

『嫌われる勇気』で注目のアドラー心理学の特徴である「勇気づけ(困難を克服する活力)」を子育てに生かしてみませんか。



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

### ② 後悔しないための人生

～軽やかに、しなやかに～

受講日 第2木曜日

時間 10:00～11:30

回数 8回

講師 小澤 正人

定員 20人

受講料 3200円

教材費 300円

人生100年時代と言われるライフプランを講師のお話をもとに考えてみましょう。



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

# 令和5年度 生涯学習講座一覧

## ③ スマホ活用講座(初心者)

NEW!

受講日 第1、3木曜日  
 時間 9:30~11:30  
 回数 6回  
 講師 藤枝シニアパソコンクラブ  
 定員 20人  
 受講料 2400円  
 教材費 500円

スマホ初心者向けの基本操作(充電、Wi-Fiの接続等)をマンツーマン指導で実習します。



5/18	6/1	6/15	予備日
7/6	7/20	8/3	8/24

## ④ 初歩からの筆ペン

NEW!

~のし袋を美しく~

受講日 第1水曜日  
 時間 10:00~11:30  
 回数 8回  
 講師 富山 裕美  
 定員 10人  
 受講料 3200円  
 教材費 1300円

ひらがなで筆ペンに慣れましょう。そしてお手本を見ながら練習し、綺麗に仕上げましょう。のし袋でよく使う文字のコツもお伝えします。



6/7	7/5	8/2	9/6	予備日
10/4	11/1	12/6	1/10 <sub>(第2)</sub>	2/7

## ⑤ フレイル予防ヨガ

NEW!

受講日 第2、4金曜日  
 時間 10:00~11:30  
 回数 8回  
 講師 磯村 朱音  
 定員 20人  
 受講料 3200円

生活機能の低下を少しでも防止するために、定番のポーズで心と体のバランスを整え、顔ヨガで口腔機能の向上、指ヨガで脳に刺激を与えましょう。



5/12	5/26	6/9	6/23	予備日
7/14	7/28	8/25	9/8	9/22

## ⑥ トランポウークで

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 20人  
 受講料 3200円  
 教材費 1600円(トランポリンレンタル)  
 260円(ラクロスポール) ある方は不要

有酸素運動で筋力・体力を付けて、免疫力UPしましょう。コグニサイズ効果で身も心も若返り!



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

## ⑦ 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。座学の説明や実践的な体操を行います。



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

## ⑧ フットセラピー I

~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 6回  
 講師 片山 ひとみ  
 定員 20人  
 受講料 2400円  
 教材費 600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。



5/10 <sub>(第2)</sub>	5/24 <sub>(第4)</sub>	6/7	予備日
6/21	7/5	7/19	8/2

# ～楽しく学んで 心がHAPPY!～

## ⑨ しあわせ♪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 6400円

手ごねから焼き上がりまで自分でやってお持ち帰りできます。毎回パン2種類かパンとスイーツを一緒に作りますよ。



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

## ⑩ 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(資料代込み)

忙しい毎日の中でも簡単にバランスの良い食事を整えて、お子さんの健康な体づくりに役立てましょう。



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

## ⑪ 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  
 教材費 400円

歌ったり音楽体操などの音楽レクリエーションで元気はつらつ健康づくりをしましょう。



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

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。

## ⑫ 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 8200円

お花は生活に潤いを与えてくれます。ドライやプリザーブドフラワー、造花などのお花を自分でアレンジして手作りを楽しみましょう。



5/17	6/21	7月8月は休講	予備日
9/20	10/18	11/15	12/20

## ⑬ 幸せ配いの絵手紙

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 20人  
 受講料 3200円  
 教材費 400円

巡る季節は美しく、旬の野菜や果物に心が躍ります。その喜びを絵手紙に。繋がる幸せは嬉しいものです。



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

## ⑭ 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 10人  
 受講料 3200円  
 教材費 7400円

切り絵に特殊なフィルムを貼って色で光と影を手軽に楽しめる作品作りです。簡単に素敵な作品ができますよ。



5/12 <small>(第2)</small>	6/2	7/7	8/4	予備日
9/1	10/6	11/10 <small>(第2)</small>	12/1	1/5

## ⑮ 古典文学講座源氏物語の世界

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 20人  
 受講料 3200円  
 教材費 400円

平安女流文学の花といわれる源氏物語を通して、当時の人々の意識、心情、情感や想念などを探ってみましょう。



5/18 <small>(第3)</small>	6/1	7/6	8/3	予備日
9/7	10/5	11/2	12/7	1/11

# 特別講座 (受講料無料)

## ⑯ 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  
 教材費 2000円 ★託児有  
 生後6ヶ月以上対象

外国人の先生と元気に英語であそびましょう！



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

## ⑰ Let'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

外国人の先生と楽しく英語であそぼう。海外の文化も体験しちゃおうよ！



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

## ⑱ 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

外国人の先生と一緒に、海外の文化に触れながら英会話を学ぼう！



5/27	6/24	7/22	8/26	予備日
9/30 <small>(第5)</small>	10/28	11/25	12/23	1/27

