

第555号

令和6年3月5日発行



高洲地区

交流センターだより

藤枝市高柳4丁目9-13

TEL 635-1458



休館日

毎週月曜日と第3日曜日・祝日

令和6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2日(火)～4月9日(火) 午前9時～午後9時(月曜日は休館日)

(インターネット受付は4月1日(月)午前9時から開始)

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。

令和6年度 生涯学習講座一覧

① 古典文学講座～紫式部日記～

受講日 第2木曜日
時間 13:30～15:30
回数 8回
講師 澤田 洋一
定員 30人
受講料 3200円
教材費 300円

『源氏物語』執筆に至るまでの人生と、その後の宮仕えの経験、宮中の様子を描く作品を読み解いてみましょう



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

② 手作りこうじで美肌に!

免疫力アップのこうじ料理

受講日 第2火曜日
時間 9:30～11:30
回数 8回
講師 萩原 美子
小林 麻佐子
定員 12人
受講料 3200円
教材費 8000円(資料代込み)

日本の『国菌』である麹の力をかりて、健康と美容に良い麹料理を作ってみましょう。麹の魅力がいっぱいです!



| | | | | |
|------|-------|-------|------|-------------|
| 5/14 | 6/11 | 7/9 | 9/10 | 予備日 |
| 10/8 | 11/12 | 12/10 | 1/14 | 2/4 (第1) |

③ 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1番の特徴である「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。



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

④ 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

様々な切り口から、豊かな人生とはを講師のお話をもとに考えてみましょう。



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

⑤ 初歩からの筆ペン

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 1350円

ひらがなで筆ペンに慣れましょう。お礼やあいさつ文などはちょっとくずした行書で、解説を聞いて練習をし、添削とアドバイスが受けられます。



| | | | | |
|------|------|------|---------------------|-----|
| 6/5 | 7/3 | 8/7 | 9/4 | 予備日 |
| 10/2 | 11/6 | 12/4 | 1/8 _(第2) | 2/5 |

⑥ スマホ活用講座(初心者)

受講日 隔週木曜日
時間 9:30~11:30
回数 8回
講師 藤枝シニア
パソコンクラブ
定員 20人
受講料 3200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。



| | | | | |
|------|------|------|------|-----|
| 5/16 | 5/30 | 6/13 | 6/27 | 予備日 |
| 7/11 | 7/25 | 8/8 | 8/22 | 9/5 |

⑦ フレイル予防ヨガ

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

生活機能の低下防止は、健康なうちから準備することが大切。顔ヨガで口腔機能の向上、指ヨガで脳に刺激を与え、定番のポーズで心と体のバランスを整えましょう。



| | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 5/10 | 5/24 | 6/14 | 6/28 | 予備日 |
| 7/12 | 7/26 | 8/23 | 9/13 | 9/27 |

⑧ トランポワークで

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)
270円(ラクロスボール)

ミニトランポリンの上で音楽に合わせて楽しくエクササイズ。姿勢改善、筋力アップ、コグニサイズ(脳トレ)で心も体も健康に!



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

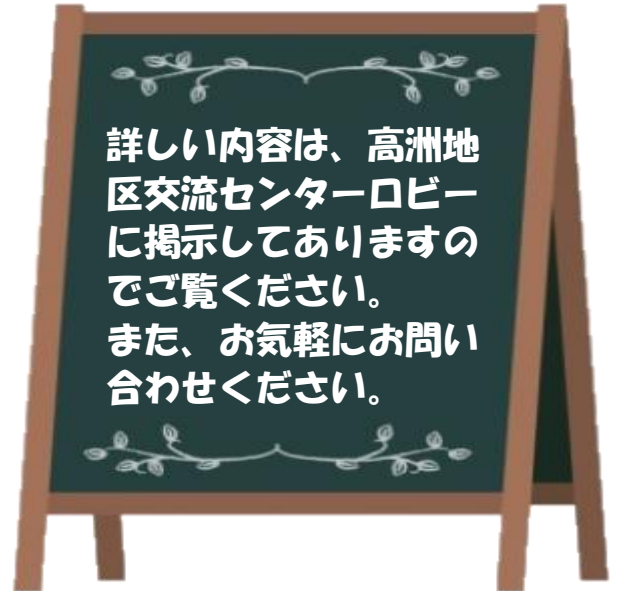
⑨ フットセラピー

受講日 第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 800円(オイル代)

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、新陳代謝を活発にしましょう。血行不良のままでは、美も健康も手に入りません。



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



⑩ 手作りパンのある暮らし①

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 5600円

基本的な「手ごねパン」とどんな方にも気軽にできる簡単な「こねないパン」をお教えます。自分で作ったパンはお持ち帰り。パン2種類またはパンとスイーツを作りますよ。



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

⑪ 手作りパンのある暮らし②

受講日 第2水曜日
 時間 13:30~16:30
 回数 8回
 講師 石谷 あき子
 定員 8人
 受講料 3200円
 教材費 5600円

基本的な「手ごねパン」とどんな方にも気軽にできる簡単な「こねないパン」をお教えます。自分で作ったパンはお持ち帰り。パン2種類またはパンとスイーツを作りますよ。



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

⑫ 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 300円

音楽体操や手遊び・歌遊び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しませんか? 懐かしい歌・童謡・遊びうたなど楽しく歌いましょう!



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

⑬ 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。



| | | | |
|------|-------|---------|-------|
| 5/15 | 6/19 | 7月8月は休講 | 予備日 |
| 9/18 | 10/16 | 11/20 | 12/18 |

14 時短・簡単

健康づくりのバランス料理

受講日 第2金曜日
 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 6600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。



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

15 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 8000円

昔からある切り絵に特殊なフィルムを使って光を透し、光と影を手軽に楽しめるクラフトです。どなたでもステキな作品を作ることができます。



| | | | | |
|----------------------|------|------|------|----------------------|
| 5/10 _(第2) | 6/7 | 7/5 | 8/2 | 予備日 |
| 9/6 | 10/4 | 11/1 | 12/6 | 1/10 _(第2) |

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

外国人の先生と日本人の英語の先生と元気に英語であそび、体を使って英語を覚えましょう!



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

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!



| | | | | |
|-------|-------|-------|------|------|
| 5/16 | 6/20 | 7/18 | 9/19 | 予備日 |
| 10/17 | 11/21 | 12/19 | 1/16 | 2/20 |

地域子育て支援センター

高洲こども広場からのお知らせ

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16時まで

《こども広場の利用について》

- ・1回のご利用時間は90分です。
- ・混雑時は入場を制限させていただく場合があります。
- ・お子さんが通う学校、園で学級閉鎖や休校、休園となっている場合にはご利用をご遠慮ください。
- ・小学生のみの利用については、保護者の方の連絡先が分かるようにして利用をお願いします。



えだっこルーム (出張健康相談)

保健センターの保健師さん・栄養士さんが来てくれます。体と心の健康について相談できます。計測希望の方はバスタオルと母子手帳をお持ちください。

日時 : 毎月第1火曜日 9:00~11:00
 場所 : 高洲こども広場

※体重のみでしたら、ベビースケールがありますので、いつでも測定ができます。測定したい時は、職員に声をかけてください。

