

第567号

令和7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・年末年始

## 令和7年度高洲地区交流センター 生涯学習講座受講生募集



インターネットからの  
申込みはこちらから

何かしたいことがあるなら 今が始め時 さあ 挑戦しましょう！

申込み期間：4月1日（火）～11日（金）午前9時～午後9時（月曜日は休館日）

申込み会場：高洲地区交流センター

持ち物：85円の官製はがき（はがきは、1講座につき1枚必要です）

申込み方法：高洲地区交流センターにある申込み用紙に記入し、85円の官製はがき（返信用のため申込者の住所氏名を記入）とともに事務室に提出してください。

藤枝市ホームページから電子申請による申込みも可能です。

※電話での申込みはできません。

対象者：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

- ♥ 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が、応募者が定員の半数に満たない場合は開講できないこともあります。
- ♥ 応募結果は、はがきで通知します。電子申請の方は、メールで通知します。
- ♥ 講座の日程は、選挙などの行事や講師の都合で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。 TEL 054-635-1458

NEW

### ① スマホ活用術

スマートフォン初心者向けの基本操作から応用までを実習します。初めてスマートフォンを使われる方に初歩の初歩からお教えます。

受講日 隔週水曜日  
時間 9:30～11:30  
回数 8回  
講師 飯塚 雄真 他  
定員 20人  
受講料 3200円

5/14	5/28	6/11	6/25	予備日
7/9	7/23	8/6	8/20	9/3

NEW

### ② ママのためのヨガ - 産前産後ヨガ -

産前産後の生活養生をお伝えしながら、妊娠中や産後の体と心を整え、将来的に不調の出にくい身体作りと心のケアを目指します。同じ悩みを共有できる仲間づくりの場にもなります。

受講日 第3金曜日  
時間 10:00～11:30  
回数 8回  
講師 江原 美里  
定員 10人  
受講料 3200円

#### 参加注意事項

- ・産前の方は、医師の許可をもらってください。
- ・産後の方は、1か月検診が終わっている方です。
- ・生後6か月以上のお子さんは、託児があります。
- ・生後6か月未満のお子さんは、同伴での参加となります。

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



市内で高額の詐欺被害が連続して発生しています。電話等で「お金」「キャッシュカード」「電子マネー」「暗証番号」の言葉が出たら詐欺を疑いましょう！



### ③フレイル予防ヨガ

生活機能の低下を防止するには、健康なうち、早いうちから準備することが大切です。顔ヨガで口腔機能の向上、指ヨガで脳に刺激を与えます。定番のポーズで柔軟性や筋力をアップし、心と体のバランスを整えます。

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 15人  
 受講料 3200円

5/9	5/23	6/13	6/27	予備日
7/11	7/25	8/22	9/12	9/26

### ④免疫力アップの ④こうじ料理

日本の『国菌』である麹を多くの方に知っていただき、健康と美容に良い麹料理を作ってみましょう。ご自宅でも手軽に作れるレシピです。

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)

5/13	6/10	7/8	9/9	予備日
10/14	11/11	12/9	1/13	2/3

### とっておきの ⑤手作りパン A

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」をお教えします。自分で作ったパンはお持ち帰り。パンと一緒に簡単なスイーツやお料理を作ります。

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 6000円

5/14	6/11	7/9	9/10	予備日
10/8	11/12	12/10	1/14	2/18

### とっておきの ⑥手作りパン B

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」をお教えします。自分で作ったパンはお持ち帰り。パンと一緒に簡単なスイーツやお料理を作ります。

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 6000円

5/14	6/11	7/9	9/10	予備日
10/8	11/12	12/10	1/14	2/18

### 楽しく ⑦歌って脳トレ!

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!

受講日 第3水曜日  
 時間 9:30~11:30  
 回数 8回  
 講師 小澤 康恵  
 横山 洋子  
 定員 50人  
 受講料 3200円  
 教材費 300円

5/21	6/18	7/16	8/20	予備日
9/17	10/15	11/19	12/17	1/14

### ⑧フットセラピー

血行不良のままでは、美も健康も手に入りません。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、気血やリンパの流れをよくし、新陳代謝を活発にします。

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)

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

### ⑨トランポウオーク

一人用のミニトランポリンの上で足踏みをしなが音楽に合わせて楽しくエクササイズ。老若男女どなたでもできる有酸素運動です。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!

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)  
 270円(ラクロスボール)

5/27	6/24	7/22	8/26	予備日
9/30	10/28	11/25	12/23	1/27

### ⑩初歩からの筆ペン

ひらがなと漢字を楷書できれいに書くための解説をします。一人一人添削し、講師のアドバイスを聞きながら一緒に練習します。

受講日 第1金曜日  
 時間 9:30~11:00  
 回数 8回  
 講師 富山 裕美  
 定員 10人  
 受講料 3200円  
 教材費 1400円

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

令和7年4月から  
 土曜日の証明発行等の  
 受付日時が変わります

窓口受付日時

第2・4土曜日  
 8:30~12:00

※祝日の場合は前週の土曜日

令和7年4月より土曜日の証明発行業務につきまして、受付の日時を変更いたします。ご理解、ご協力をお願いします。

問合せ：市民課  
 TEL 643-3123



高洲手んだい隊・足すとし隊では、利用会員と支援会員を募集しています。