

第573号

高洲地区交流センターだより

令和7年9月5日発行

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

6回講座

ZUMBA GOLD®

～体がよろこぶ いい汗かこう！～

音楽に合わせて楽しく動くZUMBA GOLD®は運動が苦手、運動が久しぶりの方でも楽しめるダンスエクササイズです。難しい振り付けや型はありません。先生の動きをマネして、自分なりに楽しむだけでOK！運動不足を解消したい、ストレス発散したい、そんなあなたにピッタリ！お子さんが、幼稚園や学校に行っている間に、無理なく続けられるペースで、一緒に笑顔で心も体もリフレッシュしませんか！

受講日：10月7日(火)・10月21日(火)・11月4日(火)
11月18日(火)・12月2日(火)・12月16日(火)

時 間：午前10時～午前11時

場 所：高洲地区交流センター 集会室

対 象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定 員：16人

講 師：秋山 るみ

受講料：2,400円



申込み：9月10日(水)から9月24日(水)までの
期間内に上記の2次元バーコードからお申込み
ください。応募者多数の場合は抽選となります。

手作りの楽しさを！

大人の1DAY講座

パティシエ直伝！

スイーツ教室

🍂🍂🍂 栗のオムレット 🍂🍂🍂

秋は栗の美味しい季節。今回はふわふわのオムレットにほっくり甘い栗を包み、栗の香りが口いっぱい広がる秋ならではのケーキです。一緒にごほうびスイーツをつくりませんか！

日 時：10月21日(火)

午前9時30分～午後0時30分

場 所：高洲地区交流センター 料理実習室

対 象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定 員：8人

講 師：齊藤 美生子

受講料：400円

材料費：1,600円



(イメージです)

申込み：9月24日(水)～10月5日(日)
右記の2次元バーコードからお申込み
ください。応募者多数の場合は抽選と
なります。



かわいい多肉植物

～お部屋に緑の癒しを～

ぷくっとしたかわいい姿が人気の多肉植物は、お手入れが簡単で初心者でも育てやすいのが魅力です。一緒に楽しく、お気に入りの寄せ植えを作りましょう。

日 時：11月29日(土)

午前9時30分～正午

場 所：高洲地区交流センター 学習室

対 象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定 員：16人

講 師：望月 義乃・田村 由美

受講料：400円

材料費：1,800円



(イメージです)

申込み：10月1日(水)～10月14日(火)
右記の2次元バーコードからお申込み
ください。応募者多数の場合は抽選と
なります。



市内で高額な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！



管理栄養士栄養士による栄養講座

(要予約：9月17日(水) 午前9時から受付)

日時：10月8日(水)

午前9時30分～午前11時15分

講師：塩澤春美さん



内 容

①午前9時30分～午前10時15分

「好き嫌い・食べムラ・落ち着いて食べない等」

場所：高洲地区交流センター 学習室1

対象：2回食から幼児食までの親子10組程度

②午前10時30分～午前11時15分

「離乳食について」

場所：高洲地区交流センター 和室

対象：離乳食前から1回食の親子10組程度
(7カ月位まで)

※②が終了後個別相談ができます



大人女子のための新企画

2回講座 おうちでカフェランチ

忙しい毎日で憧れのカフェに行く時間のないあなたにぴったり！ちょっとオシャレに盛り付けるだけでワンプレートとのカフェランチに変身！土日のお昼が楽しくなるかもしれませんね！

受講日：1回目 10月4日(土) 韓国ランチ

2回目 11月1日(土) サンドイッチランチ

時 間：午前9時30分～午後0時30分

場 所：高洲地区交流センター 料理実習室

対 象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定 員：16人

講 師：石谷 あき子

受講料：800円

材料費：2,000円



(イメージです)

申込み：9月10日(水)～9月24日(水) 上記の

2次元バーコードからお申込みください。

応募者多数の場合は抽選となります。

高洲子どもわくわく教室

〈9月の予定〉

9月17日(水) 卓球・自由あそび

9月19日(金) 自由あそび

9月20日(土) 陶芸

〈10月の予定〉

10月15日(水) 卓球・自由あそび

10月17日(金) 自由あそび

10月18日(土) 陶芸

※午後3時30分～午後4時30分(土曜は午前中)※

2回講座

今年もやります！

世界も認める日本ワインを知ろう！

～日本ワイン講座～



「日本ワイン」と「国産ワイン」の違いを

ご存じですか？

今やその品質の高さから、世界のワインファンからも注目されている「日本ワイン」。日頃ワインを飲む方々も外国産ワインを嗜まれる方が多く、自分の国のワインは、意外と飲まれて無いのではないのでしょうか。今回の講座は、日本各地のワインを飲み比べながら、発展著しい日本ワインについて学びます。

受講日：1回目 10月31日(金) 「白ワイン編」

2回目 11月28日(金) 「赤ワイン編」

時 間：午後7時～午後8時30分

場 所：高洲地区交流センター 学習室

対 象：藤枝市内在住か通勤通学している20歳以上の人

定 員：16人

講 師：曾根 克則(ワイン&リカーズ SONE)

受講料：800円

教材費：2,000円 ※受講日は、ワインの試飲があるため、車での来場はできません。

申込み：9月27日(土) 午前8時30分から先着で、定員になり次第締め切ります。申込み用紙に記入していただくため事務所までお越しください。

電話での申し込みは受け付けません。

高洲地区・ニュースポーツ教室

日 時：9/10 10/22.29 11/19.26
(午後7時から午後8時45分)

場 所：高洲中学校体育館

対 象：高洲地区にお住まいの方、勤務の方

申込み：直接会場にお越しください

主 催：高洲地区スポーツ推進委員

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。



休館日：毎週月曜日と第3日曜日・祝日・年末年始

