

第579号

高洲地区交流センターだより

令和8年3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

令和8年度高洲地区交流センター

生涯学習講座受講生募集

～小さなきっかけで 新しい自分が始まる！～

申込み期間：4月1日（水）～10日（金）午前9時～午後9時（月曜日は休館日）

申込み先：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。
- 初めての方を優先します。
- 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。



インターネットでの申込みはこちらから

NEW

①健康ダンス

簡単な健康体操ではちょっと物足りない…。でもハードなダンスは無理…という方へ。
健康体操をベースにしたステップのダンスで、動きやすくてなたでも簡単に踊れます。

受講日 第1金曜日ほか
時間 10:00～11:30
回数 8回
講師 中野 優子
定員 16人
受講料 3,200円

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

掲載している内容は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

大人女子のための

②おうちでカフェランチ

時短で簡単にできてカフェにもありそうなお料理をお教えます。身近にある材料でおうちでも気軽にチャレンジしやすいメニューを皆さんで楽しく作りましょう。メインのほかにも副菜、デザートも作ります。

受講日 第2土曜日
時間 9:30～12:30
回数 8回
講師 石谷 あき子
定員 8人
受講料 3,200円
教材費 9,600円

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

NEW

パティシエ直伝!

③スイーツ教室

いろいろなケーキや洋菓子を作ってきたパティシエが、おうちでも簡単に作れるスイーツを季節にあわせてお教えます。甘い香りに包まれて幸せな時間を過ごしてみませんか。

受講日 第2木曜日
時間 9:30～12:30
回数 6回
講師 齊藤 美生子
定員 8人 (アドリエ フレジュス)
受講料 2,400円
教材費 12,000円

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

NEW

④スマートフォン講座 (初級～中級)

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される方に初歩の初歩からお教えます。

受講日 第1・3木曜日
時間 10:00～11:30
回数 8回
講師 神谷 知里
定員 15人
受講料 3,200円
資料代 3,000円

5/21	6/4	6/18	7/2	予備日
7/16	8/6	8/20	9/3	9/17

NEW

⑤文豪をめぐる 女性たち

文豪たちを巡る女性にスポットをあて、文豪たちの人生に秘めた物語を紹介し、文豪たちのゆかりの地を訪ねた写真や動画を交えて、旅した気分得意な文豪を知る楽しい講座です。

受講日 第4水曜日ほか
時間 10:00~11:30
回数 8回
講師 海野 靖章
定員 16人
受講料 3,200円

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

NEW

夜の講座

⑥ベリーダンス

姿勢を整え体幹UP!

運動が苦手な方でも安心。アラブの音楽に合わせ、しなやかな動きでウエストを引き締め、姿勢や体幹を整えます。代謝UP、女性らしさUP、楽しく体を動かしながらリフレッシュしましょう。

受講日 第2・4金曜日ほか
時間 19:00~20:30
回数 8回
講師 山田 亜矢子
定員 12人
受講料 3,200円

5/29	6/12	6/26	7/10	予備日
7/24	8/14	8/28	9/11	10/2

NEW

⑦ウクレレ教室

ポロンと鳴らせば、気分はハワイアン。憧れの曲を、やさしい音色で奏でてみませんか。基礎を理解して、初心者でも楽しく曲が弾けるようになります。

受講日 第3土曜日ほか
時間 9:30~11:30
回数 8回
講師 霞 宅治
定員 8人
受講料 3,200円
資料代 1,000円

ウクレレレンタル可(月500円)

6/20	7/18	8/15	9/19	予備日
10/17	11/21	12/12	1/16	2/20

⑧簡単こねない パン作り AM

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。パン作り初心者さんやこねる作業が大変な力のない方におすすめです。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 3,200円
教材費 6,000円

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

⑨簡単こねない パン作り PM

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。パン作り初心者さんやこねる作業が大変な力のない方におすすめです。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 3,200円
教材費 6,000円

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

⑩大切な人生を 豊かにするために

ファイナンシャルプランナーが人生に役立つ知識をやさしく解説します。人生100年と言われる時代に、様々な切り口からハッピーエンドを迎えるためのライフプランを講師のお話をもとに考えてみましょう。

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 3,200円
資料代 300円

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

⑪季節の養生法とヨガ

季節の移ろいに合わせて、心と身体を整えてみませんか。身体の不調の原因を知り、日常に取り入れられるセルフケアを学びながら、呼吸を深めるヨガで心身のバランスを整えていきます。ゆったりとした時間の中で、自分をいたわる習慣をつくりましょう。

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 3,200円
資料代 50円

5/15	6/19	7/17	9/18	予備日
10/16	11/20	12/18	1/15	2/19

⑫ZUMBA GOLD®

ラテン音楽を中心とした世界中の音楽にのせて楽しく体を動かすエクササイズです。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、心も体もリフレッシュしませんか！

受講日 第1・3火曜日
時間 10:00~11:30
回数 8回
講師 秋山 るみ
定員 16人
受講料 3,200円

5/19	6/2	6/16	7/7	予備日
7/21	8/4	8/18	9/1	9/15

⑬楽しく 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・遊びうたなどをみんなと一緒に楽しく歌いましょう！

受講日 第4金曜日
時間 9:30~11:30
回数 8回
講師 小澤 康恵
高杉 陽子
定員 40人
受講料 3,200円
教材費 300円

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

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。