



高洲地区交流センターだより

令和8年4月5日発行

休館日
毎週月曜日と第3日曜日・祝日・年末年始高洲地区
交流センター

～これからをもっと楽しむために～

スポット講座のお知らせ

2回講座 **まずは挑戦！大人男子の手料理教室**

身近な食材でちゃちゃっと作ることができるようになるとお料理が楽しくなり、ちょっとしたコツをつかめばレパートリーが広がります。

ぜひ、この機会に挑戦し、男同士で楽しくお料理をしましょう。

受講日：5月23日（土）・6月27日（土）

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

講師：岩崎 真理

対象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定員：8人

受講料：800円

材料費：2,000円

申込み：4月15日（水）～4月30日（木）

下記の2次元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。結果はメールにてお知らせしますので受信ができるように設定してください。

3回講座 **魔法の調理法 麴と薬膳のお料理教室**

麴と薬膳を日々の暮らしに無理なく取り入れられるお料理を作っていきます。これまで家族や周囲を優先してきた方が、これからはご自身の体調や心の声に耳を傾け、労りながら、心もからだも心地よく楽しく人生を過ごしていけるきっかけにさせていただけたらと思います。

受講日：5月27日（水）・6月24日（水）7月22日（水）

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

講師：杉山 直美（薬膳腸活スペシャリスト）

対象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定員：8人

受講料：1,200円

材料費：4,500円

申込み：4月15日（水）～4月30日（木）

下記の2次元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。結果はメールにてお知らせしますので受信ができるように設定してください。

1回講座 **優しい甘さ ルバーブのジャム作り**

ルバーブは生のままだと酸っぱいですが、ジャムにすると色が赤くイチゴみたいに甘酸っぱくなります。爽やかな酸味が元気をくれるので、これからの季節にピッタリです。

英国マーマレード大会で何回も金賞を受賞している講師が優しく教えてくれます。スコーンにたっぷりジャムをつけて、英国式の優雅なティータイムを過ごしてみませんか。

受講日：6月20日（土）

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

講師：小野 延子（四季のジャム工房やまゆスイーツ）

対象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定員：8人

受講料：400円

材料費：1,000円

申込み：4月15日（水）～4月30日（木）

下記の2次元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。結果はメールにてお知らせしますので受信ができるように設定してください。



0歳から18歳までのお子さんとそのご家族、祖父母のみなさんや妊婦さんが利用できる子育て支援施設です。子育て相談もお受けしますので、ぜひ遊びにきてください。

小学生からは、お子さんだけでも遊べます。(保護者の連絡先が必要です。)

おたのしみウィーク

～こいのぼり作り～ (40個なくなり次第終了)

日時：4月21日(火)～4月24日(金)

午前9時～午前11時

対象：0歳から令和5年度生まれの親子

場所：高洲こども広場

えだっころーむ (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 午前9時30分～午前11時

(受付10時45分まで)

場所：高洲こども広場

あかちゃん講座

日時：4月9日(木) 午後1時30分～午後2時30分

対象：生後4か月頃から6か月頃までの赤ちゃんと保護者

場所：高洲こども広場

※詳しくはHPをご確認いただき、前日までにお申し込みください。

重要なお知らせ

4月1日から開館時間が変更されました

午前9時～正午

午後1時～午後4時

登録団体グループからのお知らせ

《高洲水曜ヨガ》

はじめてでも大丈夫です。やさしいヨガで日頃の運動不足を解消しませんか？興味のある方、見学大歓迎です。

活動日：毎月第1・3水曜日

場 所：高洲地区交流センター和室

連絡先：090-1864-1449 (仁科まで)

※留守電にメッセージをお願いします

《オカリナフレンドクラブ》

一緒にオカリナを楽しむ仲間を募集します。初心者大歓迎です。興味のある方はぜひ!!

活動日：毎月第2・4水曜日

場 所：高洲地区交流センター学習室

連絡先：054-634-0113 (甲賀宅)

054-635-4852 (杉本宅)

春の訪れを感じるこの季節、令和8年度がスタートしました。

高洲地区の皆さんには日頃から交流センターの活動にご理解とご協力をいただき、また、講座、各種会議、自主グループ活動などご利用いただき、心より感謝申し上げます。

高洲地区交流センターでは、これまで多くの方々にご利用いただくなか、地域の皆さまが安心して集い、学び合う場所として、世代を超えて交流できる場として、本年度もさらに多くの方々に足を運んでいただくよう、さまざまな活動やイベントを企画してまいります。

皆さんにとって実り多く、温かい交流の花がたくさん咲く一年になりますよう、職員一同力を合わせて努めてまいりますので、本年もご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

高洲地区交流センター職員一同

高洲地区・ニュースポーツ教室

日 時：4/1.22 (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

高洲子どもわくわく教室からのお知らせ

参加登録児童大募集

小学校で配布したお便りの参加登録票を4月17日までに学級担任の先生に提出してくださいね。

皆さんの参加をお待ちしています。

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!