

第583号

高洲地区交流センターだより

令和8年7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

～これからをもっと楽しむために～

高洲地区交流センター

講座のお知らせ

8回講座

ZUMBA GOLD®

ダンスの経験がなくても大丈夫。明るい音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

リズムに乗って、無理なく全身運動ができますよ。

運動不足解消やストレス発散して、心も身体もリフレッシュしましょう。

10/6	10/13	10/20	10/27	予備日
11/10	11/17	11/24	12/1	12/8

時 間：午前10時～午前11時30分

場 所：高洲地区交流センター 集会室

講 師：秋山 るみ

対 象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定 員：16人

受講料：3,200円



申込み：8月5日（水）～8月27日（木）

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。

6回講座

ベリーダンス

夜の講座

ベリーダンスのしなやかな動きを取り入れながら、無理なく身体をほぐし、体幹や姿勢を整えていきます。

音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、健康づくりやリフレッシュしましょう。

10/23	11/13	11/27	予備日
12/11	12/25	1/8	2/12

時 間：午後7時～午後8時30分

場 所：高洲地区交流センター 集会室

講 師：山田 亜矢子

対 象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定 員：16人

受講料：2,400円



申込み：8月5日（水）～8月27日（木）

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。

小学生の

親子deフォトフレーム作り

親子で協力しながら、タイルを使ってオシャレなフォトフレームを作ってみませんか。

家族写真を入れて飾ってみたり、敬老の日のプレゼントにするのもいいですね。

日 時：8月22日（土）

午前9時30分～午前11時

場 所：高洲地区交流センター 学習室

定 員：10組（藤枝市内の小学生と保護者）

講 師：望月 義乃

材料費：500円（1セット）



申込み：7月22日（水）～8月4日（火）

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日講座

大人のhandごと時間

～藤里梨ジャム作り～

藤里梨とは、地元ブランドの梨です。柔らかくみずみずしく糖度が高いのが特徴の梨を使ってジャム作りをします。アールグレイ紅茶のスコーンと一緒に作りますよ。

日 時：8月29日（土）

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：900円



申込み：7月22日（水）～8月4日（火）

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。

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！

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。)

ボランティアさんの活動日

「高洲おはなしの会」

はらぺこあおむしなどいろいろな絵本に親しみます。

7月9日(木) 午前10時30分～

「高洲土曜おはなしの会」

少人数で読み聞かせをしてくれます。

7月11日(土) 25日(土) 午後2時～

「おりがみ」当日予約

保護者のための折り紙です。

7月16日(木) 午前10時～

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ツールと母子手帳をお持ちください。

日時：7月7日(火)

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

※高洲こども広場にもベビースケールがあります。

体重測定はいつでもできますので、職員に声を掛けてください。

お知らせ

地域子育て支援センター
1日閉館のお知らせ

9月16日(水)は、職員研修のため、終日閉館いたします。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

ふれあい乗車券(バス、タクシー) はい・きゅう・マッサージ助成券の引換え

対象：昭和31年4月1日以前に生まれた人で
介護保険所得段階が1～3の人
対象者には、引換えはがきが送付されます。

引換え：交流センターでの引換えは、7月31日まで
です。はがきを忘れずにお持ちください。

問合せ：地域包括ケア推進課地域支援係
☎643-3225

フードドライブにご協力を

～ご家庭に眠っている食品を募集！～

期間：7月31日(金)～8月31日(月)

収集場所：各地区交流センター、市役所1階ロビー、
岡部支所、文化センター、社会福祉協議会

募集食品：米、麺類、缶詰・瓶詰、インスタント食品、
調味料等で常温保存できるもの

※賞味期限の記載(3カ月以上)があり、
未開封で破損していないもの

問合せ先：藤枝市自立生活サポートセンター

☎643-3161

高洲地区・ニュースポーツ教室

日時：7/15、29(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

〈7月の予定〉

7月15日(水) 卓球・自由あそび

7月17日(金) 自由あそび

7月18日(土) トランポウオーク・陶芸

午後3時30分～午後4時30分(土曜は午前中)

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