

藤枝市青島南地区交流センター〈藤枝市青葉町三丁目7番30号〉  
(E-mail : aojimaminami@city.fujieda.shizuoka.jp)

TEL : 054-636-3765  
FAX : 054-634-0135

## 令和7年度 青島南地区交流センター

# 生涯学習講座・特別講座受講生募集!

新規講座4講座加え17講座とし、より親しみ易く学べる機会となるよう幅広いジャンルの講座を企画しました。地域の交流の場としても大いに活用して下さい。皆様のご応募をお待ちしています。

### 〈生涯学習講座〉

① **ハンドマッサージ(入門編)** 新  
~日常のストレスを緩和しカラダの不調改善に役立つ知識~

② **こころも弾むウクレレ・タイム** 新  
~初めての人でも楽しく学べます~

③ **ゲームをしながら、筋トレ、脳トレ** 新  
~楽しく筋力アップ・笑って免疫力アップ~

④ **ナイトミニランポウォーク(入門編)** 新  
~楽しく体と心の健康づくり~

⑤ **Traveler's English(初心者編)**  
~楽しく学べる英会話レッスン、言葉の不安な方にピッタリな講座です~

⑥ **スマートフォンの活用講座(初心者編)**  
~スマホでLINE交信や友達に写真を送って楽しもう~

⑦ **世界の裏側をえぐる(時事解説編)**  
~世界の情報をわかりやすい解説で、そうだったのか~

⑧ **俳句を楽しむ(広がる世界)**  
~五七五の17音に思いを寄せて俳句を詠んでみませんか~

⑨ **初めてのミニランポウォーク**  
~運動が苦手な方や足腰の弱った方でも無理なく楽しめる有酸素運動~

⑩ **柔軟性ゼロから始めるヨガ**  
~身体の硬い人のために~

⑪ **男の腕まくりキッチン**  
~初心者の方でも安心して通える料理教室です~

⑫ **暮らしの中の筆ペン講座(初心者編)**  
~いざという時に必ず役立つやさしくきれいな字の練習~

⑬ **初めてのシャドーボックス**  
~人気のある作品を3作品作ります~

### 〈特別講座(受講料無料)〉

⑭ **小学生の楽しいお菓子作り(小学3~6年生)**  
~お菓子作りの楽しさを体験できます~

⑯ **英語で遊んでHappy小学生**  
~遊びながら、楽しみながら読解力を深めます~

⑰ **脳トレ・超やさしいマジック(65歳以上)**  
~マジックで脳を活性化!不器用な方ほど感激します~

⑱ **青島いきいきスクール(65歳以上)**  
~色々なジャンルの講座が楽しめます~

## 募集のご案内

- ☑ 対象は、**藤枝市内に住んでいる人、藤枝市内に通勤・通学している人**
- ☑ 申込み方法(電話でのお申込みはできません)
  - センター窓口 ※4月1日(火)~6日(日)、8日(火)~11日(金)(午前9時から午後9時まで)  
※交流センターにある申込用紙に記入し**85円の官製はがき**とともに事務室に提出してください。  
※はがきは、1講座につき1枚必要です。宛先(自宅)を記入してお持ちください。(消えるボールペンは使用しない)
  - 電子申請 ※4月1日(火)午前9時~11日(金)午後9時まで  
※藤枝市ホームページから電子申請によるお申込みも可能です。講座申込はこちら。➡
- ☑ 受講料【1回400円×講座全回数分(例:全8回講座は3,200円)】が必要です。  
※特別講座は受講料は無料です。  
その他、材料代や資料代なども負担していただきますので、開講日に納めてください。  
※材料代などは、講座により金額が異なります。
- ☑ 応募者が定員を超えた場合は抽選となりますが**初めての方を優先**します。また、応募人数が少ない場合は開講できないこともあります。お申込みの結果は4月下旬以降、はがきにて順次通知いたします。  
※電子申請の方は同時期にメールにて通知いたします。
- ☑ 講座日程は、行事や講師の都合で変更する場合があります。



# 生涯学習講座

募集期間

4/1(火)～6(日)

8(火)～11(金)



## 1 ハンドマッサージ(入門編) 新

～日常のストレスを緩和しカラダの不調改善に役立つ知識～

場所 学習室 講座日程 第2・4土曜日

5月10日	5月24日	6月14日	6月28日	7月12日
7月26日	8月9日			

開講時間 9:30～11:30  
 講師 大橋 純平 募集人数 15名 受講料 2,400円  
 資料・材料代 2,000円

## 2 こころも弾むウクレレ・タイム 新

～初めての人でも楽しく学べます～

場所 研修室 講座日程 第2・4日曜日

5月11日	5月25日	6月8日	6月22日	7月13日
7月27日	8月24日	9月14日	9月28日	

開講時間 9:30～11:00  
 講師 霞 宅治 募集人数 20名 受講料 3,200円  
 資料代 1,000円(ウクレレレンタルは別途500円/月)

## 3 ゲームをしながら、筋トレ、脳トレ 新

～楽しく筋力アップ・笑って免疫力アップ～

場所 集会室 講座日程 第3水曜日

5月21日	6月18日	7月16日	8月20日	9月17日
10月15日	11月19日	12月17日	1月21日	

開講時間 10:00～11:30  
 講師 秋本 峰子 募集人数 20名 受講料 3,200円  
 資料・材料代 200円

## 4 ナイトミニランポウーク(入門編) 新

～楽しく体と心の健康づくり～

場所 集会室 講座日程 第1・3水曜日

5月21日	6月4日	6月18日	7月2日	7月16日
8月6日	8月20日	9月3日	9月17日	

開講時間 19:00～20:30  
 講師 中田 朋子 募集人数 15名 受講料 3,200円  
 器具レンタル代 800円

## 5 Traveler's English(初心者編)

～楽しく学べる英会話レッスン、言葉の不安な方にピッタリな講座です～

場所 研修室 講座日程 第2金曜日

5月9日	6月13日	7月11日	8月8日	9月12日
10月10日	11月14日	12月12日	1月9日	

開講時間 9:30～11:00  
 講師 北川 エレイン 募集人数 20名 受講料 3,200円  
 資料代 800円

## 6 スマートフォンの活用講座(初心者編)

～スマホでLINE交信や友達に写真を送って楽しもう～

場所 学習室 講座日程 第2・4金曜日

5月9日	5月23日	6月13日	6月27日	7月11日
7月25日	8月8日	8月22日	9月12日	

開講時間 9:30～11:30  
 講師 藤枝シニアパソコンクラブ 募集人数 20名  
 資料代 500円 受講料 3,200円

## 7 世界の裏側をえぐる(時事解説編)

～世界の情報をわかりやすい解説で、そうだったのか～

場所 集会室 講座日程 第1日曜日ほか

5月11日	6月1日	7月6日	8月3日	9月7日
10月5日	11月9日	12月7日	1月11日	

開講時間 13:30～15:00  
 講師 高塚 年明 募集人数 20名 受講料 3,200円  
 資料代 500円

## 8 俳句を楽しむ(広がる世界)

～五七五の17音に思いを寄せて俳句を詠んでみませんか～

場所 学習室 講座日程 第2日曜日

5月11日	6月8日	7月13日	8月10日	9月14日
10月12日	11月9日	12月14日	1月11日	

開講時間 13:30～15:30  
 講師 間島 あきら 募集人数 20名 受講料 3,200円  
 資料代 1,200円

## 9 初めてのミニランポウーク

～運動が苦手な方や足腰の弱った方でも無理なく楽しめる有酸素運動～

場所 集会室 講座日程 第2・4火曜日

5月13日	5月27日	6月10日	6月24日	7月8日
7月22日	8月26日	9月9日	10月14日	

開講時間 13:30～15:00  
 講師 岡村 龍行 募集人数 15名 受講料 3,200円  
 器具レンタル代 800円

## 10 柔軟性ゼロから始めるヨガ

～身体の硬い人のために～

場所 和室(藤) 講座日程 第2・4火曜日

5月13日	5月27日	6月10日	6月24日	7月8日
7月22日	8月26日	9月9日	9月30日	

開講時間 13:00～14:20  
 講師 磯村 朱音 募集人数 12名 受講料 3,200円  
 資料代 1,500円(ヨガブロック代)

## 11 男の腕まくりキッチン

～初心者の方でも安心して通える料理教室です～

場所 料理実習室 講座日程 第3水曜日

5月21日	6月18日	7月16日	8月20日	9月17日
10月15日	11月19日	12月17日	1月21日	

開講時間 9:30～11:30  
 講師 下村 佳菜子 募集人数 20名 受講料 3,200円  
 材料代 7,200円

## 12 暮らしの中の筆ペン講座(初心者編)

～いざという時に必ず役立つやさしくきれいな字の練習～

場所 学習室 講座日程 第2・4木曜日

5月22日	6月12日	6月26日	7月10日	7月24日
8月28日	9月11日	9月25日	10月9日	

開講時間 9:30～11:00  
 講師 富山 裕美 募集人数 10名 受講料 3,200円  
 資料代 1,400円(指定の筆ペン・下敷き込み)

## 13 初めてのシャドーボックス

～人気のある作品を3作品作ります～

場所 研修室 講座日程 第2・4土曜日

5月24日	6月14日	6月28日	7月12日	7月26日
8月9日	8月23日	9月13日	9月27日	

開講時間 9:30～11:30  
 講師 遥 のぶ 募集人数 15名 受講料 3,200円  
 材料代 7,300円(シャドーボックス用ハサミを購入する場合は別途770円)



# 特別講座

募集期間

4/1(火)～6(日)

8(火)～11(金)

受講料は無料です



## 14 小学生の楽しいお菓子作り ～お菓子作りの楽しさを体験できます～

場所 料理実習室 講座日程 第1土曜日ほか

6月 7日	7月 5日	8月 2日	9月 6日	10月 4日
11月 8日	12月 6日	1月10日	(予備日) 2月 7日	

開講時間 9:30～11:30

講師 関口 やち代 募集人数 20名

材料代 4,500円 対象 小学3～6年生

## 15 脳トレ・超やさしいマジック ～マジックで脳を活性化!不器用な方ほど感激します～

場所 集会室 講座日程 第2木曜日ほか

6月12日	7月10日	8月 7日	9月11日	10月 9日
11月13日	12月11日	1月 8日	(予備日) 2月12日	

開講時間 9:30～11:30

講師 コメディーマジシャンなかちゃん 募集人数 20名

材料代 3,500円 対象 65歳以上の方

## 16 英語で遊んでHappy小学生 ～遊びながら、楽しみながら読解力を深めます～

場所 研修室 講座日程 第2土曜日

6月14日	7月12日	8月 9日	9月13日	10月11日
11月 8日	12月13日	1月10日	(予備日) 2月14日	

開講時間 13:30～15:00

講師 北川 エレイン 募集人数 20名

資料代 1,300円 対象 小学生

## 17 青島いきいきスクール ～色々なジャンルの講座が楽しめます～

場所 集会室 講座日程 第4金曜日

6月27日	7月25日	8月22日	9月26日	10月24日
11月28日	12月26日	(予備日) 1月23日		

開講時間 9:30～11:00

講師 講座内容によって変わります 募集人数 30名

資料代 別途集金予定 対象 65歳以上の方

