

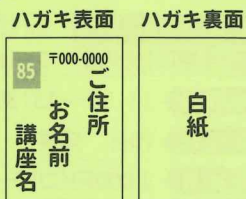
▶令和7年度 講座募集要項

申込み期間 4月1日(火)～11日(金) 最終日は午後9時まで
右の二次元コードからお申込みをお願いします。



申込み用
二次元コード

- 対象者は、藤枝市内に住んでいるか、藤枝市内に通勤・通学している成人
- 応募者が定員を超えた場合は抽選になります。また、応募者が定員に満たない場合は、開講しないことがあります。お申込み結果をEメールで送付します。
- 費用は受講料と教材費があります。費用は開講日に全額を集金します。
- 二次元コード以外でお申込みを希望する方
大洲地区交流センターに直接お越しのうえ、申込み用紙に記入をお願いします。
持ち物…85円の官製ハガキ(1講座につき1枚必要です。)
4月7日(月)は休館日のため、交流センターでのお申し込みはできません。
- 電話でのお申込みは受け付けておりません。二次元コードのご利用または
当交流センターでのお申し込みをお願いします。



※申込みの際にいただいた個人情報は、講座運営に関する目的以外には使用しません。また、個人情報を第三者へ提供することはありません。

詳しくは大洲地区交流センターへお問い合わせください。TEL：054-636-0059

▶生涯学習講座一覧

No	講座名	曜日	回数	時間	定員	受講料(円)	教材費(円)	合計(円)
1	新 ワクワク!ドキドキ!楽しむ折り紙	第2金	8	10:00～12:00	12	3,200	1,000	4,200
2	新 美味しい焼き立てパンとちょこっとスイーツ	第2土	8	9:30～12:00	12	3,200	8,000	11,200
3	新 スマホをもっと身近に!暮らし応援教室	第3木	8	13:30～15:30	15	3,200	2,000	5,200
4	新 楽しく続ける健康づくり	第1火	8	10:00～11:30	15	3,200	300	3,500
5	新 健康ダンス!	第4金	8	10:00～11:30	12	3,200	—	3,200
6	新 負けないカラダをつくる健康ごはん	第4土	8	9:30～12:00	16	3,200	6,800	10,000
7	ゲームをしながら筋トレ・脳トレ	第1木	8	9:30～11:00	15	3,200	200	3,400
8	枕草子の世界	第2金	8	13:30～15:30	20	3,200	400	3,600
9	健康体操で自分の身体を見直そう	第2・4火	8	10:00～11:30	15	3,200	—	3,200
10	細筆講座(くらしの中に書を!)	第2水	8	9:30～11:30	12	3,200	800	4,000
11	リラックス・ヨガ	第1・3金	8	10:00～11:30	12	3,200	—	3,200
12	演歌を唄おう	第3火	6	13:30～15:00	28	2,400	110	2,510

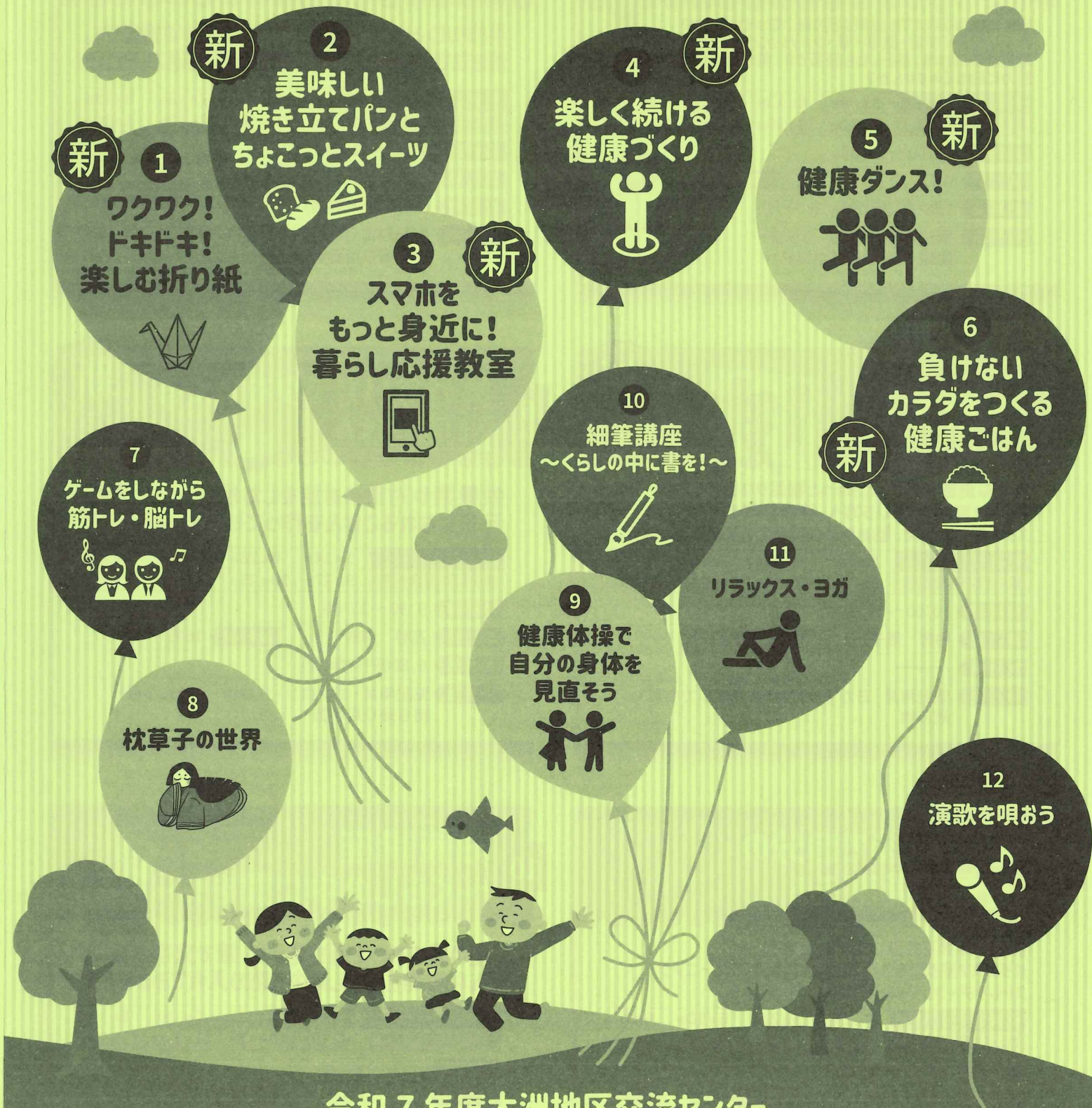
休館日



3月 3/10(月)、16(日)、17(月)、20(木祝)、24(月)、31(月)
4月 4/7(月)、14(月)、20(日)、21(月)、28(月)、29(火祝)

大洲地区交流センターだより

大洲地区交流センター 〒426-0051 藤枝市大洲3丁目17-12
TEL 054-636-0059 FAX 054-634-1791 E osu@city.fujieda.shizuoka.jp



令和7年度大洲地区交流センター
生涯学習講座 受講生を募集します

詳しくは大洲地区交流センターへお問い合わせください。TEL：054-636-0059

令和7年度大洲地区交流センター生涯学習講座 受講生を募集します

1

新

ワクワク!ドキドキ!
楽しむ折り紙

紙があれば何処でも出来る折り紙。知っていますか? 様々な分野(宇宙・医学・車・ファッション等々)で折り紙が活用されています。脳トレにも最高です。奥が深い折り紙の魅力に触れてみませんか?

受講日	5月9日	6月13日	7月11日	8月8日
第2金曜日【全8回】	9月12日	10月10日	11月14日	12月12日

開講時間 10:00～12:00

講師 山口 慶子 募集人数 12名

教材費 1,000円(折り紙・コピー代)

持ち物 筆記用具・はさみ・カッター
定規・のりまたはボンド

2

新

美味しい焼き立てパンと
ちょこっとスイーツ

手作りパンとちょこっと簡単に出来るスイーツの講座です。焼き立ての美味しい香りで、幸せな時間を過ごしましょう!

受講日	5月10日	6月14日	7月12日	9月13日
第2土曜日【全8回】	10月11日	11月1日	12月13日	1月10日

(2026年)

開講時間 9:30～12:00

講師 村田 敏子 募集人数 12名

教材費 8,000円(材料費)

持ち物 筆記用具・エプロン・ふきん3枚・
持ち帰り用容器

3

新

スマホをもっと身近に!
暮らし応援教室

スマホをもっと身近に!基本操作からキャッシュレス、防災まで安心してスマホを使いこなせるようになってみませんか?

受講日	5月15日	6月19日	7月17日	8月21日
第3木曜日【全8回】	9月18日	10月16日	11月20日	12月18日

開講時間 13:30～15:30

講師 神谷 知里 募集人数 15名

教材費 2,000円(コピー代)

持ち物 筆記用具・スマートフォン

4

新

楽しく続ける健康づくり
～理学療法士が教える腰・膝・肩を守る運動のコツ～

最近「肩や腰や膝が気になる」「姿勢や歩き方が気になる」そんな悩みはありませんか?理学療法士と一緒に、自宅でも簡単にできる正しい運動を学び、毎回復習しながら進めるので、「無理なく続けられる」と大好評です。

受講日	5月20日	6月3日	7月1日	9月2日
第1火曜日【全8回】	10月7日	11月4日	12月2日	1月6日

(2026年)

開講時間 10:00～11:30

講師 小原 智永 募集人数 15名

教材費 300円(コピー代)

持ち物 筆記用具・水分補給用飲み物・
動きやすい服装

5

新

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、動きやすくだなたでも簡単に踊れます。

受講日	5月23日	6月27日	7月25日	8月22日
第4金曜日【全8回】	9月26日	10月24日	11月28日	12月26日

開講時間 10:00～11:30

講師 中野 優子 募集人数 12名

教材費 ———

持ち物 筆記用具・ヨガマット(バスタオルでも可)
飲み物

6

新

負けないカラダをつくる
健康ごはん

栄養素や対策のお話をしながら、元気になるごはんを作っていきましょう!

受講日	5月24日	6月28日	7月26日	8月23日
第4土曜日【全8回】	9月27日	10月25日	11月22日	12月27日

開講時間 9:30～12:00

講師 高野 麻衣 募集人数 16名

教材費 6,800円(材料費)

持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん3枚・
持ち帰り用容器

7

新

ゲームをしながら
筋トレ、脳トレ

楽しく筋力アップ
免疫力アップ

受講日	5月8日	6月5日	7月3日	8月7日
第1木曜日【全8回】	9月4日	10月2日	11月13日	12月4日

開講時間 9:30～11:00

講師 秋本 峰子 募集人数 15名

教材費 200円(あんパン代、雑費)

持ち物 飲み物・運動靴・タオルか手ぬぐい・
あれば5本指くつ下

8

新

枕草子の世界

源氏物語とともに、平安女流文学の双璧と言われる枕草子をひもとき、源氏物語とは異なる視点から、当時の人々の心情、感情、情感、美意識などを辿り、人間文学としての枕草子の魅力を探ってゆく

受講日	5月9日	6月13日	7月11日	8月8日
第2金曜日【全8回】	9月12日	10月10日	11月14日	12月12日

開講時間 13:30～15:30

講師 沢田 正子 募集人数 20名

教材費 400円(コピー代)

持ち物 筆記用具

9

新

健康体操で自分の
身体を見直そう

自分の身体を見直してみませんか? バランス?筋肉?もう一度自分の身体をトレーニング・ストレッチ・コンディショニングしてみましょう。

受講日	5月13日	5月27日	6月10日	6月24日
第2・4火曜日【全8回】	7月8日	7月22日	8月26日	9月9日

開講時間 10:00～11:30

講師 中野 元恵 募集人数 15名

教材費 ———

持ち物 筆記用具・飲み物・動きやすい服装

10

新

細筆講座
～くらしの中に書を!～

「墨の香りで心を落ち着かせ、筆で文字を書く」こんな時間を暮らしの中に取り入れてみませんか?

受講日	5月14日	6月11日	7月9日	8月6日
第2水曜日【全8回】	9月10日	10月8日	11月12日	12月10日

開講時間 9:30～11:30

講師 大石 ひろみ 募集人数 12名

教材費 800円(コピー代・教材費)

持ち物 硯・下敷・文鎮・墨(あれば固形墨)
筆・半紙

11

新

リラックス・ヨガ

体が硬くても大丈夫。バスタオル1枚で体ほぐし!中高年、高齢者でも出来る運動です。

受講日	5月16日	6月6日	6月20日	7月4日
第1・3金曜日【全8回】	7月18日	8月1日	9月5日	9月19日

開講時間 10:00～11:30

講師 梶田 光枝 募集人数 12名

教材費 ———

持ち物 バスタオルまたはヨガマット

12

新

演歌を唄おう

新しい曲を覚えて、声を出すことは、脳にも健康にも、とても良い事です。

受講日	5月20日	6月17日	7月15日	8月19日
第3火曜日【全6回】	9月16日	10月21日		

開講時間 13:30～15:00

講師 あかね 舞子 募集人数 28名

教材費 110円(ノート代) 持参の方は不要

持ち物 筆記用具・ノート

※講師の都合により、6回になります。