

▶ 令和5年度 講座募集要項

申込み期間 ▶ 4月1日(土)～8日(土) 午前9時～午後9時

4月3日(月)は休館日のため
申込みできません

申込み会場 ▶ 大洲地区交流センター 1階 学習室A(最終日4/8(土)は1階ロビー)

持ち物 ▶ 63円の官製ハガキ(1講座につき1枚必要です)

- 対象者は、藤枝市内に住んでいるか、藤枝市内に通勤・通学している方
- 受講料は、8回分 3,200円です。その他教材費や材料費等の負担もありますので、開講日に全額の納入をお願いします。
- 初めての方を優先します。また、応募者が定員を超えた場合は抽選になります。応募者が定員の半数未満の場合は、開講しないことがあります。
- 受講生には、「大洲ふれあいまつり」等に参加していただくこともあります。
- 申し込み方法
 - ▶ 大洲地区交流センターに備え付けの申込み用紙に必要事項を記入し、官製ハガキ(63円)の表面に、申込者の郵便番号・住所・氏名・講座名を記入したものを添えて、直接窓口にお申込みください。ハガキでお申込み結果をお知らせします。
 - ▶ 「広報ふじえだ 3月20日号」に掲載のQRコードからもお申込みできます。その場合は、お申込み結果をEメールで送付します。
 - ▶ 電話でのお申込みは受け付けておりません。

※申込用紙に記入された氏名等を講座受講時の配布資料等で相互に共有し、講座の際撮影した映像を交流センターで広報に利用することがありますのでご了承ください。

※お申し込みの際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。

※新型コロナウイルス感染症等の社会情勢の変化により、講座の開催が延期または中止となる場合があります。

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

▶ 生涯学習講座一覧

No	講座名	対象	曜日	回数	時間	定員	受講料(円)	教材費(円)
1	新 脚は健康づくりの源	成人	第2・4火	8	10:00～11:30	15	3,200	
2	アロマフットセラピー	成人	第2木 他	8	10:00～11:30	15	3,200	800
3	楽しいパン・お菓子工房	成人	第2土 他	8	9:30～12:00	9	3,200	7,200
4	細筆講座(生活の中に書を)	成人	第2水	8	9:30～11:30	12	3,200	800
5	やさしくわかる絵手紙	成人	第4金 他	8	13:30～15:30	12	3,200	1,000～5,800
6	楽しく描く己書講座	成人	第3金 他	8	10:00～11:30	12	3,200	500
7	蜻蛉日記の世界	成人	第2金 他	8	13:30～15:30	20	3,200	400
8	笑って、きたえて、若返り	成人	第1木 他	8	9:30～11:00	15	3,200	200
9	個別指導形式のパソコン講座	成人	第1・3土	8	9:30～11:30	10	3,200	500
10	音楽で楽しみながら脳トレ	成人	第1・3火	8	10:00～11:30	15	3,200	
11	リラックスヨガ	成人	第1・3金	8	10:00～11:30	12	3,200	

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5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5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 脚は健康づくりの源



健康づくり、体力維持・向上の為に脚を動かすことが重要です。コロナ禍でイスの生活が当たり前になりつつあります。脚・足を動かす事に気をつけましょう。

受講日	5月9日	5月23日	6月13日	6月27日
第2・4火曜日【全8回】	7月11日	7月25日	8月8日	8月22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



2 アロマフットセラピー

足は全ての動きの要になっています。自分のカラダ、自分の足を再確認しましょう。

受講日	5月11日	6月8日	7月13日	8月10日
第2木曜日他【全8回】	9月14日	10月12日	11月30日	12月14日

開講時間 10:00～11:30

講師 片山 ひとみ 募集人数 15名

教材費 800円(8回 オイル代)

持ち物 タオル・バスタオル(ヨガマット可)・マッサージ棒・ウエットティッシュ



7 蜻蛉日記の世界

日本文学史上初めての女流日記文学作品の「蜻蛉日記」を通して、当時の貴族社会に生きる人々の愛と苦悩、孤独の日々の軌跡を辿り、時間とともに次第に諦念から悟りにも似た境地への歩みを展望します。

受講日	5月12日	6月9日	7月14日	8月18日
第2金曜日他【全8回】	9月8日	10月13日	11月17日	12月8日

開講時間 13:30～15:30

講師 沢田 正子 募集人数 20名

教材費 コピー代(400円)

持ち物 筆記用具



8 笑って、きたえて、若返り

ワンポイントストレッチ、ゲームを通して筋トレ、脳トレ。笑いヨガで免疫アップ。

受講日	5月18日	6月1日	7月6日	8月3日
第1木曜日他【全8回】	9月7日	10月5日	11月2日	12月7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(アンパン代+雑費)

持ち物 飲み物・運動靴・手ぬぐいかタオル1本



3 楽しいパン・お菓子工房

いま人気のオートミールのおいしいクッキーやパンを作ります。

受講日	5月13日	6月10日	7月8日	9月9日
第2土曜日他【全8回】	10月14日	11月18日	12月9日	1月13日

開講時間 9:30～12:00

講師 大畑 志げ子 募集人数 9名

教材費 7,200円(900円×8回)

持ち物 筆記用具・エプロン・ふきん2枚・持ち帰り容器



4 細筆講座 (生活の中に書を)

「墨を磨り、心をゆったり落ち着かせ、筆で文字を書く」こんな時間を生活の中にちょっと取り入れてみませんか。

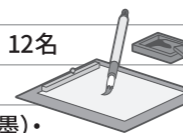
受講日	5月10日	6月14日	7月12日	8月9日
第2水曜日【全8回】	9月13日	10月11日	11月8日	12月13日

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(手本代等)

持ち物 硯・文鎮・下敷・墨(あれば固形墨)・筆・半紙(筆と半紙は販売も可能)



9 個別指導形式のパソコン講座

学ぶ内容は「ワード」「エクセル」「パワーポイント」「年賀状」「写真加工」「インターネット」から選んでいただけます。複数でもOK。個別指導ですので、自分のペースで学習していきます。

受講日	5月6日	5月20日	6月3日	6月17日
第1・3土曜日【全8回】	7月1日	7月15日	8月5日	8月19日

開講時間 9:30～11:30

講師 杉山 貞雄 募集人数 10名

教材費 500円

持ち物 ノートパソコン (貸し出しは2,000円。但し用意は1台のみ)



10 音楽で愉しみながら脳トレ

「身体を使い愉しみながら脳トレしましょう。季節の曲はミュージックベルで♪」

受講日	5月16日	6月6日	6月20日	7月4日
第1・3火曜日【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 森川 恭子 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



5 やさしくわかる絵手紙

長引くコロナ生活で、日々の楽しみがすっかり減ってしまいましたが、近場でも良いので、皆さんとお出かけして絵手紙、スケッチをしたり、四季の変化を一緒に描いてみませんか。

受講日	5月26日	6月23日	7月28日	9月22日
第4金曜日他【全8回】	10月27日	11月24日	12月22日	1月19日

開講時間 13:30～15:30

講師 甲斐 紗都呼 募集人数 12名

教材費 1,000円

持ち物 半紙・新聞紙・筆洗い・ポケットティッシュ 絵手紙専用の絵の具等のセットも販売可能です(4,800円前後)



6 楽しく描く己書講座

筆ペンを使って楽しく描く己書。文字が苦手、絵が苦手でも大丈夫です。ちょっとしたコツでなんと味のある文字になります。みんなで楽しく描きましょう。

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

開講時間 10:00～11:30

講師 赤羽 良子 募集人数 12名

教材費 500円

持ち物 筆ペン(ご希望の方は販売します)・新聞紙



11 リラックスヨガ

呼吸法・季節の体操ポーズで体の質をあげ、毎回のリンパマッサージでリラックス。中高年・高齢者でもできる易しい内容です。

受講日	5月19日	6月2日	6月16日	7月7日
第1・3金曜日【全8回】	7月21日	8月4日	8月18日	9月1日

開講時間 10:00～11:30

講師 榎田 光枝 募集人数 12名

教材費 ———

持ち物 バスタオル1枚(またはヨガマット)、フェイスタオル1枚

