

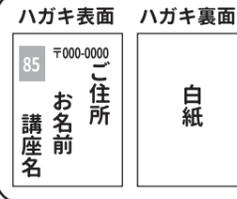
▶ 令和8年度 講座募集要項

申込み期間 4月1日(水)～10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。抽選結果等は募集締め切り後送付します。
- 費用は受講料と教材費があります。開講日に全額を集合します。開講日当日の支払いができない場合は事前に受講料及び教材費を交流センターへお持ちください。なお、納入した受講料等は欠席しても返金されません。
- ハガキ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6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。
- 電話でのお申込は受け付けておりません。二次元コードのご利用またはハガキを持って当交流センターで直接お申込をお願いします。



※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。
※掲載している内容は変更する場合があります。

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	曜日	回数	時間	定員	受講料(円)	教材費(円)	合計(円)
1	新 百人一首の歌と人物 1番～14番	第2金他	8	13:30～15:30	15	3,200	500	3,700
2	新 音楽で楽しく脳トレ	第2木他	8	10:00～11:30	15	3,200	200	3,400
3	新 初めてのかぎ針編みの小物作り	第3木	8	9:30～11:30	12	3,200	1,000	4,200
4	新 カラダが整う、季節の発酵料理	第4土他	8	9:30～12:00	16	3,200	7,000	10,200
5	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
6	理学療法士が教えるカラダづくり	第1火他	8	10:00～11:30	20	3,200	300	3,500
7	細筆講座(くらしの中に書を!)	第2水他	8	9:30～11:30	12	3,200	1,000	4,200
8	演歌を唄おう	第3火他	6	13:30～15:00	30	2,400	60	2,460
9	スマホの基礎から応用まで楽しく学ぼう	第4金	8	10:00～11:30	15	3,200	3,000	6,200
10	健康ダンス♪	第4金	8	10:00～11:30	12	3,200	—	3,200

休館日

3月 3/2(月)、3/9(月)、15(日)、16(月)、20(金祝)、23(月)、30(月)
4月 4/6(月)、13(月)、19(日)、20(月)、27(月)、29(水祝)

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8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8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 百人一首の歌と人物 1番～14番

新

百人一首は、鎌倉時代初めに藤原定家が選定した歌集だが、現代まで様々な形で取り上げられ、私たちに多大な影響を与えてきた。この講座では百人一首の全体像から始めて、1番天智天皇、2番持統天皇というように番号の若い順に進めていく。講義が中心だが、必要箇所ではその歌や人物に関連した動画等も取り入れていきたい。

受講日	5月8日	6月12日	7月10日	8月21日
第2金曜日他【全8回】	9月11日	10月9日	11月13日	12月11日

開講時間 13:30～15:30
講師 半田 勝良 募集人数 15名
教材費 500円(資料代)
持ち物 筆記用具



2 音楽で楽しく脳トレ

新

生ピアノ伴奏に合わせて、歌ったり、楽器を鳴らしたり、身体を動かしたりしながら、いろいろな脳トレを加えて楽しい時間を一緒に過ごしましょう。認知症予防、介護予防にも効果大です。

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

開講時間 10:00～11:30
講師 水野 加寿子 募集人数 15名
教材費 200円(資料代)
持ち物 動きやすい服装・水分補給用飲み物



3 初めてのかぎ針編みの小物作り

新

みんなでワイワイ楽しみながら気軽に手作りに挑戦してみませんか。

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

開講時間 9:30～11:30
講師 杉浦 美智子 募集人数 12名
教材費 1,000円(ミニバック材料費は別)
持ち物 筆記用具・はさみ・定規(15cm～18cm) 持っている人は6号のかぎ針



4 カラダが整う、季節の発酵料理

新

発酵調味料で心とからだを整える。
～甘酒・塩麴・味噌を味方につける～

受講日	5月23日	6月27日	7月25日	8月22日
第4土曜日他【全8回】	9月26日	10月25日	11月29日	12月13日

開講時間 9:30～12:00
講師 増田 俊 募集人数 16名
教材費 7,000円
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚 筆記用具



5 美味しい焼き立てパンとちょこっとスイーツ

美味しいパンと簡単なスイーツを作ります。材料の計算や手先を使うことで脳を活性化しましょう！

受講日	5月9日	6月13日	7月11日	9月12日
第2土曜日【全8回】	10月10日	11月14日	12月12日	2027年1月9日

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
持ち物 筆記用具・ふきん3枚・エプロン 持ち帰り容器



6 痛みが出る前に知っておきたい！理学療法士が教えるカラダづくり

最近、「肩や腰、膝に不安を感じる」と思うことはありませんか？この講座では、理学療法士と一緒に、痛みを招きにくい、「動きのコツ」を身につけます。自宅でも簡単にできる内容を、毎回確認しながら進めるので、「体がラクになった」「続けられる」と好評です。

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

開講時間 10:00～11:30
講師 小原 智永 募集人数 20名
教材費 300円(資料代)
持ち物 筆記用具・水分補給用飲み物・動きやすい服装



7 細筆講座 ～くらしの中に書を！～

慌ただしい毎日。そんな中、墨の香りで心を落ち着かせ筆で文字を書く時間を作ってみませんか？

受講日	5月13日	6月10日	7月8日	8月5日
第2水曜日他【全8回】	9月9日	10月14日	11月11日	12月9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 1,000円(資料代・教材費)
持ち物 硯・下敷・文鎮・墨(あれば固形墨) 筆・半紙(販売します)・筆記用具



8 演歌を唄おう

新しい曲を覚えて声を出すことは、脳や健康にとっても良いことです。

受講日	5月19日	6月16日	7月14日	8月18日
第3火曜日他【全6回】	9月15日	10月20日		

開講時間 13:30～15:00
講師 あかね 舞子 募集人数 30名
教材費 60円(資料代)
持ち物 筆記用具
※講師都合により、全6回になります。



9 スマホの基礎から応用まで楽しく学ぼう

スマホの基礎から使ってみたいこと、わからないことまで幅広く対応する講座です。

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

開講時間 10:00～11:30
講師 神谷 知里 募集人数 15名
教材費 3,000円(資料代)
持ち物 筆記用具・スマホ



10 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、動きやすくどなたでも簡単に踊れます。

受講日	5月22日	6月26日	7月24日	8月28日
第4金曜日【全8回】	9月25日	10月23日	11月27日	12月25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・水分補給用飲み物・動きやすい服装、靴 ヨガマット(バスタオルやレジャーシートも可)

