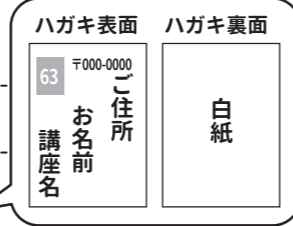


▶ 令和6年度 講座募集要項

- 申込み期間**▶ 4月1日(月)～9日(火) 午前9時～午後9時
- 申込み会場**▶ 大洲地区交流センター 1階 学習室A
- 持ち物**▶ 63円の官製ハガキ(1講座につき1枚必要です)

4月1日(月)および
4月8日(月)は休館日のため
申込みはできません

- 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。(「演歌を唄おう」のみ6回 2,400円。スマホ講座は無料。) 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。応募者が定員に満たない場合は、開講しないことがあります。
- 受講生は、交流センターの事業への協力をお願いします。
- 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。



※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。
 ※申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。
 ※社会情勢の変化等により、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 台湾の家庭料理を楽しもう	成人	第3土	8	9:30～12:00	16	3,200	8,000
2	新 初心者向け、基本と災害スマホ講座	65歳以上	第1火	8	13:30～15:30	15	無料	2,400
3	新 演歌を唄おう	成人	第3火	6	13:30～15:00	20	2,400	110
4	身体と心が喜ぶナチュラルエクササイズ	成人	第2木	8	10:00～11:30	15	3,200	100
5	脚・足を動かそう!	成人	第2・4火	8	10:00～11:30	15	3,200	—
6	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
7	リラックス・ヨガ	成人	第1・3金	8	10:00～11:30	12	3,200	—
8	音楽を愉しみながら脳トレ	成人	第1火	8	10:00～11:30	15	3,200	—
9	楽しいパン・スイーツ工房	成人	第2土	8	9:30～12:30	12	3,200	7,200
10	蜻蛉日記の世界	成人	第2金	8	13:30～15:30	20	3,200	340
11	細筆講座(暮らしの中に書を)	成人	第2水他	8	9:30～11:30	12	3,200	800
12	歴史めぐり楽しい絵手紙	成人	第3金	8	13:30～15:30	12	3,200	1,000

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6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6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 台湾の家庭料理を楽しもう 新

台湾の家庭料理を味わいながら、台湾の文化を楽しみましょう。

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

開講時間 ▶ 9:30～12:00

講師 ▶ 安藤 悠子 ▶ 募集人数 ▶ 16名

教材費 ▶ 8,000円(1,000円×8回)

持ち物 ▶ エプロン、三角巾、ふきん2枚、持ち帰り用容器、筆記用具



2 初心者向け、特別講座 基本と災害スマホ講座 新

デジタル庁の公的な資料を活用し、基本とLINE、災害時の活用法まで学べます。


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

対象者 ▶ 65歳以上の方 ▶ 開講時間 ▶ 13:30～15:30

講師 ▶ 高橋 史郎 ▶ 募集人数 ▶ 15名

教材費 ▶ コピー代 2,400円(300円×8回)

持ち物 ▶ スマートフォン、筆記用具、飲み物



3 演歌を唄おう 新

声を出して健康になりましょう!

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

開講時間 ▶ 13:30～15:00

講師 ▶ あかね 舞子 ▶ 募集人数 ▶ 20名

教材費 ▶ 110円(ノート代 ノートがない方のみ)

持ち物 ▶ 筆記用具・ノート



4 身体と心が喜ぶ ナチュラルエクササイズ

自分の身体の調子や心の状態に気づき、自己改善をしていくプログラムです。目指すは「健体康心」です。

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

開講時間 ▶ 10:00～11:30

講師 ▶ 片山 ひとみ ▶ 募集人数 ▶ 15名

教材費 ▶ 100円(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



5 脚・足を動かそう!

自分の身体を見直しませんか? 姿勢を見直してみましょう。

受講日	5月14日	5月28日	6月11日	6月25日
第2・4火曜日【全8回】	7月9日	7月23日	8月27日	9月10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



6 笑って、きたえて、若返り

笑いヨガで免疫アップ。ゲーム、簡単なスポーツで楽しく筋トレ・脳トレ。


受講日	5月16日	6月6日	7月4日	8月1日
第1木曜日【全8回】	9月5日	10月3日	11月7日	12月5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・手ぬぐいか薄いタオル1本



7 リラックス・ヨガ

気持ちが良い、体が軽くなった…。それだけでも健康は手に入ります。無理なく体を動かすことの爽快感を実感してください。


受講日	5月17日	6月7日	6月21日	7月5日
第1・3金曜日【全8回】	7月19日	8月2日	8月16日	9月6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



8 音楽を愉しみながら脳トレ

身体を使い音楽を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7日	6月4日	7月2日	8月6日
第1火曜日【全8回】	9月3日	10月1日	11月5日	12月3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 ▶ 飲み物・動きやすい服装



9 楽しいパン・スイーツ工房

体にやさしいパンやスイーツを作りましょう!

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

開講時間 ▶ 9:30～12:30 (2025年)

講師 ▶ 大畑 志げ子 ▶ 募集人数 ▶ 12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・持ち帰り用容器



10 蜻蛉日記の世界

上流貴族社会では、一夫多妻が公認されていた平安時代。ある中流家庭出身の女性が、上流社会の男性との不如意な結婚生活の実態を綴った蜻蛉日記を通して、当時の世相や人々の情感、想念などを辿ってゆく。

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

開講時間 ▶ 13:30～15:30

講師 ▶ 沢田 正子 ▶ 募集人数 ▶ 20名

教材費 ▶ コピー代 340円

持ち物 ▶ 筆記用具



11 細筆講座 (くらしの中に書を)

筆で文字を書くという文化を、ゆったりと味わってみませんか?

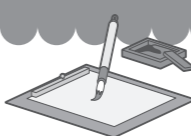
受講日	5月8日	6月12日	7月10日	8月7日
第2水曜日【全8回】	9月11日	10月9日	11月13日	12月11日

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)注文可能 筆・半紙(購入可能)



12 歴史めぐり 楽しい絵手紙

自然界すべてに我々は学ぶことがあり、新発見があると思っています。絵手紙で身近なものを楽しく学びながら、植物や人の歴史と一緒に描いていきませんか?

受講日	5月17日	6月21日	7月19日	9月20日
第3金曜日【全8回】	10月18日	11月15日	12月20日	1月17日

開講時間 ▶ 13:30～15:30 (2025年)

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セット(注文可能・4,800円前後)

