

▶ 令和3年度 講座募集要項

申込み期間▶ 4月1日(木)～8日(木) 午前9時～午後9時【4月5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
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、市内に住んでいるか、通勤・通学している人
- 大洲地区交流センターに備え付けの申込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。
- 受講料(8回分 3,200円)が必要です。その他、教材費、材料費等の負担もありますので、開講日に納めてください。
- 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。応募者の定員が半数未満の講座は、開講しないことがあります。結果はお預かりしたはがきで通知します。
- 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。
- 市ホームページから電子申請での申し込みもできます。
(電子申請ではハガキによる結果通知はいたしません。電子メールを送付しますので申請ページにログインして結果を参照してください。)

※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。

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 フットコンディショニング	成人	第2(木)他	8	10:00～11:30	12	3,200	500
2	新 初めて描く絵手紙入門	成人	第1(火)他	8	13:30～15:30	12	3,200	1,000
3	身体も心も若返り	成人	第1(木)	8	9:30～11:00	15	3,200	200
4	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	1,000
5	体幹トレーニングとストレッチ	成人	第4(土)	8	10:00～11:30	12	3,200	—
6	楽しいパン・お菓子工房	成人	第2(土)他	8	9:30～12:00	8	3,200	8,000
7	暮らしを彩る細筆講座	成人	第2(水)他	8	9:30～11:30	12	3,200	800
8	義経記の世界	成人	第2(金)他	8	13:30～15:30	20	3,200	実費
9	音楽で楽しむ脳トレ	成人	第3(火)	8	10:00～11:30	15	3,200	—
10	おうち時間を楽しむ折り紙	成人	第3(水)	8	9:30～11:30	12	3,200	800
11	トランポウークで健康寿命の延伸を	成人	第1・3(水)他	8	10:00～11:30	12	3,200	800

大洲地区交流センターだより

大洲地区交流センター 〒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3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3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

新

1 フットコンディショニング

美の源は健康にあり。ストレス、肌荒れ、
体調不良にフットセラピーはいかがですか

受講日	5月13日	6月10日	7月8日	8月26日
第2木曜日他【全8回】	9月9日	10月14日	12月9日	1月13日

(2022年)

開講時間 10:00～11:30

講師 片山 ひとみ 募集人数 12名

教材費 500円(オイル代 8回分)

持ち物 タオル・バスタオル・マッサージ棒・
ウェットティッシュ



新

2 初めて描く絵手紙入門

日常の些細な事でも絵手紙に
託してぜひ描いてみませんか

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

(2022年)

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(コピー・教材ハガキ230円を含む)

持ち物 筆記用具・半紙・新聞紙・筆洗い・
ポケットティッシュ



7 暮らしを彩る細筆講座

静かに墨を磨り、心を落ち着かせて文字を書く。
そんなゆったりとした時間を過ごしませんか。

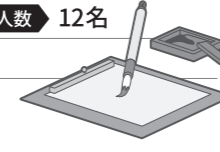
受講日	5月12日	6月9日	7月14日	8月25日
第2水曜日他【全8回】	9月8日	10月13日	11月10日	12月8日

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(固形墨)・
筆・半紙(販売します)



8 義経記の世界

義経記は軍記物語の代表作で、源義経の一代記である。
義経が平家打倒に邁進し、大願成就の直後、
頼朝の怒りにふれ、奥州で最期を迎える波乱に満ちた、
苦悩の人生を辿ってゆく。

受講日	5月14日	6月11日	7月9日	8月20日
第2金曜日他【全8回】	9月10日	10月8日	11月19日	12月10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(実費)

持ち物 筆記用具



3 身体も心も若返り

フォークダンスや軽いスポーツで身体も
心も若返り。笑顔の絶えない教室です。

受講日	5月6日	6月3日	7月1日	8月5日
第1木曜日【全8回】	9月2日	10月7日	11月4日	12月2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(あんぱん・雑費)

持ち物 飲み物・手ぬぐい・運動靴



4 個別指導形式の パソコン講座

ワード、エクセル、パワーポイント等各自が希望する内容
を学習できます。個別指導なので自分のペースで学習でき、
初心者も安心です。

受講日	5月1日	5月15日	6月5日	6月19日
第1・3土曜日【全8回】	7月3日	7月17日	8月7日	8月21日

開講時間 9:30～11:30

講師 杉山 貞雄 募集人数 10名

教材費 1,000円

持ち物 筆記用具・ノートパソコン



9 音楽で愉しむ脳トレ

仲間と愉しみながら脳トレしましょう。
季節の曲はハンドベルで♪

受講日	5月18日	6月15日	7月20日	9月21日
第3火曜日【全8回】	10月19日	11月16日	12月21日	1月18日

(2022年)

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



10 おうち時間を愉しむ折り紙

おうち時間が増えても、折り紙は1人でも楽しめます。
簡単なものから遊べる楽しいもの、
素敵なものまで一緒に楽しんでみませんか。

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

開講時間 9:30～11:30

講師 青島 玲子 募集人数 12名

教材費 800円

持ち物 筆記用具・飲み物・15cm角の折り紙・
木工用ボンド・ハサミ・定規



5 体幹トレーニングとストレッチ

体の深層筋を意識して体幹を強化し、姿勢を整えます。
ヨガの要素を取り入れたストレッチを行ないます。体の
不調解消、ケガの予防、ダイエット効果等も期待できます。

受講日	5月22日	6月26日	7月24日	8月28日
第4土曜日【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 堺 佐枝子 募集人数 12名

教材費 ———

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル



6 楽しいパン・お菓子工房

手こね、抹茶、フルーツなどの
パンやお菓子を作ります。

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

(2022年)

開講時間 9:30～12:00

講師 大畑 志げ子 募集人数 8名

教材費 8,000円(1,000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



11 トランポウークで 健康寿命の延伸を

ストレッチ、筋トレ及び脳トレで仲間づくり。
トランポリンを愉しみながら、体の体幹を整えます。

受講日	5月12日	5月19日	6月2日	6月16日
第1・3水曜日他【全8回】	7月7日	7月21日	8月4日	8月18日

開講時間 10:00～11:30

講師 岡村 龍行・村松 敏雄 募集人数 12名

教材費 800円(トランポリンレンタル代
100円×8回 必要な方のみ)

持ち物 タオル・飲み物・筆記用具・運動靴

