

▶ 令和4年度 講座募集要項

- 申込み期間**▶ 4月1日(金)～8日(金) 午前9時～午後9時【4月4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 楽しく描く己書講座	成人	第4木	8	9:30～11:30	12	3,200	500
2	新 高齢者のためのリラックスヨガ	成人	第1・3金	8	10:00～11:30	15	3,200	
3	エアロフットセラピー	成人	第2木 他	8	10:00～11:30	15	3,200	500
4	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	身体も心も若返り	成人	第1・3木	8	9:30～11:00	15	3,200	200
6	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
7	楽しいパン・スイーツ工房	成人	第2・4土	8	9:30～12:00	9	3,200	6,400
8	細筆講座(生活の中に書を)	成人	第2水 他	8	9:30～11:30	12	3,200	800
9	御伽草子の世界	成人	第2金 他	8	13:30～15:30	20	3,200	資料代(400円)
10	音楽で楽しむ脳トレ	成人	第1・3火	8	10:00～11:30	15	3,200	
11	トランポウークで健康寿命の延伸を	成人	第1・3水	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4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4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 楽しく描く己書講座 新

筆ペンで味のある字を描いてみませんか？
字や絵を描くのが苦手でも大丈夫！初回からステキな作品ができますよ。


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

開講時間 9:30～11:30 (2023年)

講師 赤羽 良子 募集人数 12名

教材費 500円

持ち物 筆ペン・新聞紙
(筆ペンご希望の方は販売します。)



2 高齢者のためのリラックスヨガ 新

「最高の健康法とは、日常生活の充実である」
無理なく体を動かすことの爽快感、大切さを実感してください。

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

開講時間 10:00～11:30

講師 榎田 光枝 募集人数 15名

教材費 ———

持ち物 バスタオル・フェイスタオル各1枚



7 楽しいパン・スイーツ工房

体にやさしい、
おいしいパン・スイーツを作ります。

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

開講時間 9:30～12:00

講師 大畑 志げ子 募集人数 9名

教材費 6,400円(800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



8 細筆講座（生活の中に書を）

墨の香りの中で、筆で文字を書く…
ゆったりとした時間を楽しみましょう。

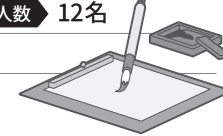
受講日	5月11日	6月8日	7月13日	8月31日
第2水曜日他【全8回】	9月14日	10月12日	11月9日	12月14日

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)



3 エアロフットセラピー

自分の身体に興味を持って、調子や心の状態に気づき、
「自己確認」「自己改善」をして、
身体と心が喜ぶことを目指しましょう。

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

開講時間 10:00～11:30

講師 片山 ひとみ 募集人数 15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



4 やさしくわかる絵手紙

コロナの影響で日々の生活が変わってしまいました。私達は
日常生活の中や四季の変化に気づき、感謝し、
些細な事でも絵手紙に描いて楽しませんか。


受講日	5月27日	6月24日	7月22日	9月30日
第4金曜日他【全8回】	10月28日	11月25日	12月16日	1月20日

開講時間 13:30～15:30 (2023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



9 御伽草子の世界

御伽草子は鎌倉・室町時代より江戸期にかけて庶民文学として
人々に親まれ、いわゆるおとぎ話・昔話のルーツでもある。昔なつかしい物語を
ひもときながら、貴族文学とは異なる古典の世界を味わってゆく。


受講日	5月13日	6月10日	7月8日	8月5日
第2金曜日他【全8回】	9月9日	10月14日	11月4日	12月9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



10 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17日	6月7日	6月21日	7月5日
第1・3火曜日【全8回】	7月19日	8月2日	9月6日	9月20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 身体も心も若返り

中高年齢向けの軽スポーツや笑いっぱい
のゲームの中で筋トレ、脳トレをします。


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

開講時間 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・教材費)

持ち物 飲み物・手ぬぐい・運動靴



6 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」から選んでいただきます(複数選択可)。
個別指導ですので、他人を気にせず自分のペースで学習していただけます。
また、初心者の方でも安心して学ぶことができます。


受講日	5月7日	5月21日	6月4日	6月18日
第1・3土曜日【全8回】	7月2日	7月16日	8月6日	8月20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



11 トランポウークで健康寿命の延伸を

膝の上下運動や正しい姿勢を維持することで、足、腰、腹、
背骨などの筋力が鍛えられ、転倒防止に効果があります。

受講日	5月18日	6月1日	6月15日	7月6日
第1・3水曜日【全8回】	7月20日	8月3日	8月17日	9月7日

開講時間 10:00～11:30

講師 岡村 龍行・中田 朋子 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