

浜松ヒューマンセミナー



↑詳しくはこちらから

時期：(前期) 5月～10月
(通年) 5月～1月

対象：原則として15歳以上の市内在住・在勤の社会人

申込み：4月17日(水)～5月8日(水)

●開催施設窓口または電話での申込み

【受付時間】8：30～17：15

(中部協働センターは9：00～17：30)

(二俣ふれあいセンターは9：00～17：45)

【受付できない日】4/21(日)、4/28(日)、4/29(月・祝)、
5/3(金)～5/6(月)

(伊佐見協働センター、舞阪支所、三ヶ日支所は
4/20(土)、4/27(土)も受付不可)

●ホームページからの申込み(5月8日 17：15まで受付)

【市ホームページ】サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索。

希望する講座ごとに申込みを行ってください。

※複数講座の申込みも可能ですが、申込者多数の場合は抽選となるため、事前に日程をご確認のうえ、受講可能な講座にのみお申込みください。

当選確認：5月15日(水)～5月22日(水)

●開催施設窓口または電話で申込みをした方の確認方法
申込みされた開催施設に直接お問い合わせください。

【確認時間】8：30～17：15

(中部協働センターは9：00～17：30)

(二俣ふれあいセンターは9：00～17：45)

【確認できない日】5月19日(日)

(中部協働センターは5/20(月)も確認不可)

(伊佐見協働センター、舞阪支所、三ヶ日支所は
5/18(土)も確認不可)

●ホームページから申込みをした方の確認方法

申込みされた開催施設から当落のメールが届きます。

5月15日(水)中にメールが届かない場合は、お手数ですが
申込みをされた開催施設にお問合せください。

●辞退

当選後に受講を辞退される場合は、5月22日(水)までに、開催施設へ必ずご連絡ください。

受講料：1講座につき基本受講料500円+実費(資料代・材料費等)

●基本受講料及び実費は、開催施設窓口へお支払いください。

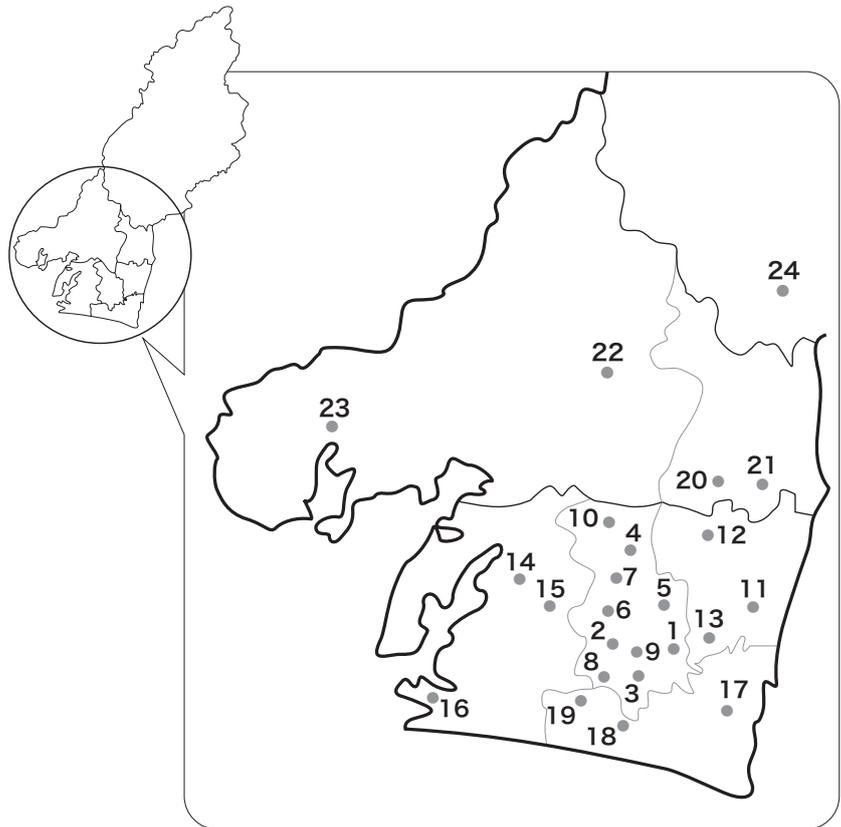
※支払日は講座により異なります。当選確認の際に、開催施設またはホームページでご確認ください。

●お支払い後の基本受講料及び実費は原則返金できませんので、ご了承ください。

開催施設位置図

区	地図No.	開催施設	所在町名
中央	1	東 部	相 生 町
	2	西 部	広 沢 一 丁 目
	3	南 部	海老塚二丁目
	4	北 部	葵 東 一 丁 目
	5	曳 馬	曳 馬 三 丁 目
	6	富 塚	富 塚 町
	7	高 台	和 合 町
	8	県 居	東伊場二丁目
	9	中 部	早 馬 町
	10	三方原	三方原町
	11	天 竜	葉 新 町
	12	積 志	積 志 町
	13	蒲	子 安 町
	14	伊佐見	伊左地町
	15	神久呂	神 原 町
	16	舞 阪	舞 阪 町
	17	南 陽	下 江 町
	18	新 津	新 橋 町
	19	可 美	増 楽 町
浜名	20	浜 名	小 松
	21	北浜南部	寺 島
	22	都 田	都 田 町
	23	三ヶ日	三ヶ日町三ヶ日
天竜	24	二 俣	二 俣 町 二 俣

※他の講座受講者、窓口サービスや図書館等の利用者も駐車場を利用しますので、なるべく公共交通機関にてお越しください。



※長上協働センターは大規模改修のため休館中です

開催施設電話	午前	午後
東部協働センター 4 6 2 - 1 0 9 2		●身近にあるもので簡単ストレッチ講座
西部協働センター 4 5 2 - 0 7 3 4	●源氏物語「蓬生・関屋」を読む	
南部協働センター 4 5 5 - 1 5 0 1		●フラダンス講座 ●健康美を骨盤から
北部協働センター 4 3 6 - 5 9 3 1	●こころ豊かに・花茶菓（はなさか）講座	●楽しい脳トレ&カラダ元気プログラム
曳馬協働センター 4 6 4 - 2 5 1 7	●筋膜ってなに？知ってハツラツ筋膜体操	
富塚協働センター 4 7 2 - 7 6 8 2		●大人のケンハモ！（鍵盤ハーモニカ）
高台協働センター 4 7 2 - 1 4 6 8	●美味しいパンづくり	
県居協働センター 4 5 6 - 1 4 1 5	●ゆかたを愉しみましょう	
中部協働センター 4 5 3 - 5 2 3 4		●和紙を楽しむちぎり絵
三方原協働センター 4 3 7 - 6 5 2 2		●リンパ改善体操
天竜協働センター 4 2 1 - 0 3 7 9	●暮らしに役立つボールペン・筆ペン講座 ～好きな文字を色紙に書くまで～	
積志協働センター 4 3 3 - 3 7 1 5	●管理栄養士から学ぶ「健康な食事と食生活」 ～講話と調理実習～	
蒲協働センター 4 6 4 - 2 1 9 0	●呼吸と身体を整えるヨガ	
伊佐見協働センター 4 8 6 - 0 0 3 4		●花風水フラワーアレンジメント
神久呂協働センター 4 8 5 - 5 0 0 1		●骨ナビ&リンパストレッチ♪
舞 阪 支 所 5 9 2 - 2 1 1 1		●ドラムで脳トレ講座
南陽協働センター 4 2 6 - 3 7 1 4	●体の痛みとコリを改善！筋ゆるリンパ体操！	
新津協働センター 4 4 8 - 2 4 4 9		●心と身体をととのえるイスを使ったヨガ体操
可美協働センター 4 4 0 - 0 0 0 7	●陶芸 ～日常を彩る自分だけの陶器づくり～	
浜名協働センター 5 8 7 - 4 1 3 4	●質感と奥行きを表現する（油彩・水彩）	
北浜南部協働センター 5 8 5 - 0 5 1 0	●体幹トレーニングで身体能力を呼び起こす	
都田協働センター 4 2 8 - 2 1 5 2	●プラモデルを使ったジオラマ教室	
三ヶ日支所 5 2 4 - 1 5 1 2	●水引工芸講座	
二俣ふれあいセンター 9 2 6 - 1 2 4 4	●韓国ドラマから学ぶハングル講座	

前期

●身近にあるもので簡単ストレッチ講座

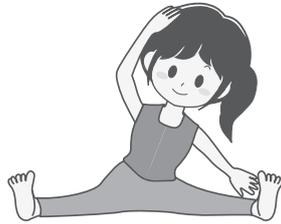
東部協働センター（相生町） 定員20人

6/7 ~ 8/16 金曜日

14:00 ~ 16:00

講師：山村 利枝子（浜松市地域スポーツ指導員）

- 6/7 肩こりをほぐす①
- 6/14 腰の緊張を緩める①
- 6/21 上半身のストレッチ①
- 6/28 下半身のストレッチ①
- 7/5 全身を動かそう①
- 7/12 肩こりをほぐす②
- 7/19 腰の緊張を緩める②
- 8/2 上半身のストレッチ②
- 8/9 下半身のストレッチ②
- 8/16 全身を動かそう②



費用：基本受講料500円

持ち物：タオル、水分補給用の飲み物

●源氏物語「蓬生・関屋」を読む

西部協働センター（広沢一丁目） 定員20人

6/4 ~ 8/6 火曜日

9:30 ~ 11:30

講師：松平 和久（元高校・短大・大学教員）

- 6/4 末摘花抄
- 6/11 蓬生 藻塩たれつつ～
- 6/18 蓬生 八月、野分荒かりし年、～
- 6/25 蓬生 侍従も、かの大式～
- 7/2 蓬生 されど、動くべうもあらねば、～
- 7/9 蓬生 惟光入りて、～
- 7/16 蓬生 立ちとどまり給はむも、～
- 7/23 空蟬抄
- 7/30 関屋 伊予の介といひしは、～
- 8/6 関屋 佐召し寄せて、～

費用：基本受講料500円+テキスト代330円

持ち物：筆記用具

その他：すでにテキスト『松尾聰・永井和子 校注「源氏物語 蓬生・関屋」(笠間書院)』をお持ちの方は、基本受講料のみとなります。

●健康美を骨盤から

南部協働センター（海老塚二丁目） 定員12人

5/28 ~ 9/24 火曜日

14:00 ~ 16:00

講師：山崎 久乃（健康美塾FoGrace主宰（ヨガ・骨盤）
・ピンクリボンアドバイザー）

- 5/28 今のカラダを知る カラダチェック
- 6/11 pelvis (R) 体験
- 6/25 骨盤の神秘①骨盤について
- 7/9 骨盤の神秘②骨盤底筋について
- 7/23 骨盤と呼吸
- 7/30 骨盤と姿勢
- 8/13 骨盤と睡眠
- 8/27 カラダのメンテナンス①上半身
- 9/10 カラダのメンテナンス②下半身
- 9/24 総まとめ

費用：基本受講料500円+材料費660円

持ち物：ヨガマットもしくはバスタオル、運動しやすいウエア（ジーンズ不可）、汗拭きタオル、飲み物

●フラダンス講座

南部協働センター（海老塚二丁目） 定員20人

5/27 ~ 8/19 月曜日

13:30 ~ 15:30

講師：木村 葵美佳（レイ アーヌエヌエ フラ スタジオ主宰）

- 5/27 フラについてのお話
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪まずは楽しく踊ってみましょう
- 6/3 曲の解説 ハワイ語のお話
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他
- 6/17 ハワイの島のお話①
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他
- 6/24 ハワイの島のお話②
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他
- 7/1 ハワイの花のお話
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他
- 7/8 ハワイの歴史のお話
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他
- 7/22 ハワイの音楽のお話
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他
- 7/29 ハワイ旅行のお役立ち情報
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他
- 8/5 ハワイのこと何でも質問コーナー
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他
- 8/19 さいごに…
ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション
♪Puamana 他

費用：基本受講料500円

持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物

その他：動きやすい服装 フラ用スカートの貸出あり（無料）
現在、他のスタジオ等でフラを習われていない方

●筋膜ってなに？知ってハツラツ筋膜体操

曳馬協働センター（曳馬三丁目） 定員20人

6/4 ~ 8/6 火曜日

9:30 ~ 11:30

講師：上原 卓也（筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト）

- 6/4 筋膜って何？ + 筋膜体操① 胸部
- 6/11 筋膜体操② 腰部
- 6/18 筋膜体操③ 股関節
- 6/25 筋膜体操④ 膝関節～足関節
- 7/2 筋膜体操 前半まとめ
- 7/9 筋膜体操⑤ 肩関節
- 7/16 筋膜体操⑥ 肘関節～手関節
- 7/23 筋膜体操⑦ 頸部～頭部
- 7/30 筋膜体操⑧ 全身体操
- 8/6 筋膜体操 後半まとめ

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物

●大人のケンハモ！（鍵盤ハーモニカ）

富塚協働センター（富塚町） 定員15人

6/11 ~ 9/17 火曜日

13:30 ~ 15:30

講師：藤下 智子（アオイ楽器店 SUZUKIケンハモ認定講師）

- 6/11 大人のケンハモとは？楽器の特徴・腹式呼吸
- 6/18 音を楽しむ（音の大小・息の強弱）
- 6/25 音を楽しむ（いい音を見つけよう①）
- 7/2 音を楽しむ（いい音を見つけよう②）
- 7/23 音を楽しむ（長い音・短い音）
- 7/30 仲間と楽しむ（パートを決めアンサンブル）
- 8/6 仲間と楽しむ（アンサンブル・表現の工夫）
- 8/20 仲間と楽しむ（左手使いに挑戦）
- 9/3 仲間と楽しむ（発表に向かって）
- 9/17 さあー ケンハモ演奏発表！！

費用：基本受講料500円+教材費2,700円

持ち物：鍵盤ハーモニカ、筆記用具、タオル、水分補給用の飲み物

※鍵盤ハーモニカはレンタル可能です。

●美味しいパンづくり

高台協働センター（和合町） 定員10人

6/4 ~ 7/9 火曜日

第1・2回目 9:30 ~ 12:30

第3～6回目 9:30 ~ 13:00

講師：柴原 明子

助手：山本 悦子

- 6/4 ベーグル
- 6/11 ベーコンエビ
- 6/18 しおパン
- 6/25 メロンパン
- 7/2 あんぱん
- 7/9 シナモンくるみパン

費用：基本受講料500円+材料費4,800円

持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、ふきん、筆記用具、水分補給用の飲み物



●ゆかたを愉しみましょう

県居協働センター（東伊場二丁目） 定員15人

6/4 ~ 8/6 火曜日

10:00 ~ 12:00

講師：鈴木 陸子（国際きもの文化学会）

助手：高橋 和美（きもの装・遊・楽・和の会）

- 6/4 ゆかたとは？〈由来〉
- 6/11 ゆかたの着方〈生地〉
- 6/18 ゆかたの着方〈柄、色、染織〉
- 6/25 半幅帯の結び方
- 7/2 半幅帯の結び方
- 7/9 TPOに合わせて 半幅帯の変わり結び
- 7/16 TPOに合わせて 半幅帯の変わり結び
- 7/23 TPOに合わせて 半幅帯の変わり結び
- 7/30 外出着としてのゆかたの着方〈なごや帯〉
- 8/6 外出着としてのゆかたの着方〈まとめ〉

費用：基本受講料500円+資料代500円

持ち物：ゆかた、ゆかた下肌着、半幅帯、腰紐2本、伊達締1本、フェイスタオル（白）※一部貸出あり（要事前予約）

●和紙を楽しむちぎり絵

中部協働センター（早馬町） 定員15人

5/30 ~ 8/1 木曜日

13:30 ~ 15:30

講師：木村 深佳（(公社)日本和紙絵画芸術協会認定講師）

- 5/30 和紙の種類と扱い方
- 6/6 花の作り方1
- 6/13 星屑技法1
- 6/20 星屑技法2
- 6/27 花の作り方2
- 7/4 蔓の貼り方
- 7/11 葉の虫食い表現
- 7/18 様々な技法を用いて風景画
あるいは繊細な植物画に挑戦1
- 7/25 様々な技法を用いて風景画
あるいは繊細な植物画に挑戦2
- 8/1 様々な技法を用いて風景画
あるいは繊細な植物画に挑戦3

費用：基本受講料500円+材料費3,800円

持ち物：ハンドタオル、糊と水を入れる容器（小皿でも可能）、あれば丸筆・平筆

その他：和紙の毛羽を利用して色紙（小）6作品+色紙（大）1作品を創作します。

●リンパ改善体操

三方原協働センター（三方原町） 定員20人

6/13 ~ 9/12 木曜日

15:00 ~ 17:00

講師：天野 妙子（MCI(マスター コンディショニング インストラクター)）

- 6/13 リンパの話 全身のリンパを流して血行促進
- 6/27 姿勢改善リンパ体操 姿勢を整えて動きやすい体にならしましょう。
- 7/4 呼吸改善リンパ体操 免疫力・疲労回復力アップ!
- 7/11 代謝改善リンパ体操 太りにくい体を手に入れましょう。
- 7/25 上半身のリンパ体操① 首・肩がスッと軽くなります。
- 8/1 上半身のリンパ体操② 首・肩がスッと軽くなります。
- 8/8 下半身のリンパ体操① 股関節・膝・脚の不調改善
- 8/29 下半身のリンパ体操② 股関節・膝・脚の不調改善
- 9/5 足と脚のリンパ体操 足裏から整えて冷え・むくみ解消
- 9/12 まとめ 全身のリンパを流してスッキリデトックス

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマット・バスタオル（1～2枚）・フェイスタオル（1枚）・水分補給用飲み物（ヨガマットのない方は、バスタオルを余分にお持ちください。）

その他：服装は膝上までまくれるスポンを着用してください。基本は裸足で行います。手指の除菌用品は各自で用意してください。

●暮らしに役立つボールペン・筆ペン講座

～好きな文字を色紙に書くまで～

天竜協働センター（葉新町） 定員20人

6/4 ~ 8/13 火曜日

10:00 ~ 12:30

講師：中道 琴翠（静岡県書道連盟理事）

助手：寺田 久美子

- 6/4 ボールペンでひらがな、漢字の基本練習
- 6/11 ボールペンで漢字、ひらがな混合体の練習（連綿）
- 6/25 住所・氏名（暑中見舞状）等の練習
- 7/9 筆ペンでひらがな、漢字を
- 7/16 筆ペンで漢字、ひらがなの混合体を
- 7/30 実践による実用書の練習
- 8/6 実践による実用書の練習（用具を色々代えてみる）
- 8/13 1枚の作品を完成させる（創作・色紙に好きな文字を書く）

費用：基本受講料500円+材料費1,000円

持ち物：筆記用具（ボールペン・筆ペン）、便せん等の白い紙、水分補給用飲み物

●管理栄養士から学ぶ「健康な食事と食生活」

～講話と調理実習～

積志協働センター（積志町） 定員18人

6/3 ~ 8/5 月曜日

9:30 ~ 13:30

講師：澤田 幹代（静岡県栄養士会）

助手：村本 寛奈（静岡県栄養士会）

- 6/3 健康な食事とは？
～日本の食事の特徴～
- 6/17 麴で腸活!
～塩麴作り～
- 7/1 フレイル予防の食生活!
～たんぱく質の摂り方～
- 7/22 乳和食で減塩とカルシウム補給!
- 8/5 夏バテ予防と疲労回復の食事!

費用：基本受講料500円+材料費（5回分）5,000円

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、布巾（3～4枚）、手拭き用タオル、お持ち帰り用袋又はタッパー

●呼吸と身体を整えるヨガ

蒲協働センター（子安町） 定員10人

6/3 ~ 8/19 月曜日

10:00 ~ 12:00

講師：倉西 優子（浜松ヨガ協会認定インストラクター）

- 6/3 呼吸と共に背骨まわりを
柔らかくして自律神経を整えるヨガ
- 6/10 呼吸と共に背骨まわりを
柔らかくして自律神経を整えるヨガ
- 6/17 呼吸と共に背骨まわりを
柔らかくして自律神経を整えるヨガ
- 6/24 呼吸と共に背骨まわりを
柔らかくして自律神経を整えるヨガ
- 7/1 椅子ヨガ深い呼吸と正しい姿勢で全身を調整
- 7/8 椅子ヨガ深い呼吸と気になる不調を改善・予防
- 7/22 呼吸と共に身体をゆるめて巡りをよくするヨガ
- 7/29 呼吸と共に身体をゆるめて巡りをよくするヨガ
- 8/5 呼吸と共に身体をゆるめて巡りをよくするヨガ
- 8/19 呼吸と共に身体をゆるめて巡りをよくするヨガ

費用：基本受講料500円

持ち物：汗拭きタオル、ヨガマット（又はバスタオル）、フェイスタオル（サポート用に使用）、飲料水（水分補給用）

その他：動きやすい服装



●花風水フラワーアレンジメント

伊佐見協働センター（伊左地町） 定員20人

6/10 ~ 10/7 月曜日

13:30 ~ 15:30

講師：三澤 純子（フラワースタジオM 主宰）

助手：倉田 まゆみ（フラワースタジオM）

- 6/10 紫色のアレンジメントで仕事運up（フレッシュフラワー）
- 6/24 緑色のアレンジメントで健康運up（多肉植物）
- 7/8 桃色のアレンジメントで交際運up（プリザーブドフラワー）
- 7/22 黄色のアレンジメントで体力運up（フレッシュフラワー）
- 8/5 青色のアレンジメントで精神運up（プリザーブドフラワー）
- 8/19 白色のアレンジメントで金運up（フレッシュフラワー）
- 9/2 橙色のアレンジメントで勝負運up（プリザーブドフラワー）
- 9/9 淡色のアレンジメントで家庭運up（ハーバリウム）
- 9/30 赤色のアレンジメントで恋愛運up（フレッシュフラワー）
- 10/7 多彩色のアレンジメントで全体運up（フレッシュフラワー）

費用：基本受講料500円+材料費16,500円

持ち物：クラフトばさみ、ニッパー（ワイヤーが切れるもの）、ピンセット、筆記用具、新聞紙、持ち帰り用袋又は空箱（20cm×20cm）

●骨ナビ&リンパストレッチ♪

神久呂協働センター（神原町） 定員15人

6/3 ~ 8/12 月曜日

13:30 ~ 15:30

講師：鈴木 則枝（ワールドリンパアカデミー）

- 6/3 からだの歪みチェック！リンパの仕組みとからだの使い方
- 6/10 「骨ナビタップ」タッピングで関節を整える
- 6/17 「骨ナビBJ」正しい関節の使い方
- 6/24 「骨ナビプレス」呼吸
- 7/1 「骨ナビシンクロ」関節を連動させて動かす
- 7/8 骨ナビと下半身のリンパストレッチ
- 7/22 骨ナビと骨盤・股関節のリンパストレッチ
- 7/29 免疫力アップ！腸を整える骨ナビ
- 8/5 代謝アップ！肩甲骨と肩関節まわりをほぐす骨ナビ
- 8/12 骨ナビ&リンパストレッチ総復習

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマット、汗ふき用のタオル、水分補給用の飲み物

●ドラムで脳トレ講座

舞阪支所（舞阪町舞阪） 定員10人

6/5 ~ 7/17 水曜日

19:00 ~ 20:30

講師：松山 哲男（浜松市生涯学習講座ドラム講師）

- 6/5 ドラムトレーニング①
いろいろな音符を叩きましょう！
- 6/12 ドラムトレーニング②
休符を覚えましょう！
- 6/26 ドラムトレーニング③
音符を読む練習をしましょう！
- 7/3 ドラムトレーニング④
簡単なビート、リズムを叩きましょう！
- 7/17 ドラムトレーニング⑤
音楽に合わせてドラムを叩きましょう！

費用：基本受講料500円+資料代100円

持ち物：スティック（持っている方）、上履き、筆記用具、水分補給用飲料、スティックの無い方は貸し出し用があります。

●体の痛みとコリを改善！筋ゆるリンパ体操！

南陽協働センター（下江町） 定員15人

6/3 ~ 7/29 月曜日

9:30 ~ 12:00

講師：皿良 陽子（国際ウェルネス協会公認セルフケアマスター）

- 6/3 リンパケア理論
(リンパの流れ・循環のしくみ)
上半身リンパ体操Ⅰ
- 6/10 上半身リンパ体操Ⅱ
(肩こり・首こり・肩甲骨をほぐすケア)
- 6/17 お顔のリンパ体操
(小顔・リフトUP・目の疲れのケア)
- 6/24 腰まわりのリンパ体操
(腰痛・反り腰・骨盤まわりのケア)
- 7/1 脚のリンパ体操
(脚のむくみ・だるさ解消ケア)
- 7/8 姿勢改善リンパ体操
(スタイルアップ・呼吸法)
- 7/22 タオルリンパ体操
(タオルを使って全身の筋肉をゆるめるケア)
- 7/29 リンパ体操総復習

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用の飲み物、運動のできる服装、フェイスタオル2枚（講座用）、汗ふきタオル

●心と身体をととのえるイスを使ったヨガ体操

新津協働センター（新橋町） 定員15人

6/10 ~ 8/26 月曜日

13:30 ~ 15:30

講師：松下 晴美（浜松ヨガ協会）

6/10 ヨガとは？～イントロダクション

6/17 ヨガ体操①

6/24 ヨガ体操②

7/1 ヨガ体操③

7/8 ヨガ体操④

7/22 ヨガ体操⑤

7/29 ヨガ体操で筋力アップ①

8/5 ヨガ体操で筋力アップ②

8/19 ヨガ体操で筋力アップ③

8/26 アロマを使って全身を動かす体操・まとめ

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェイスタオル（体操でつかいます）

その他：運動のできる服装

●水引工芸講座

三ヶ日支所（三ヶ日町三ヶ日） 定員10人

6/14 ~ 8/23 金曜日

10:00 ~ 12:00

講師：杉浦 かなる

6/14 ウイングブローチを作る。

6/21 お花のブローチを作る。

6/28 鈴のホルダーを作る。

7/5 壁掛けを作る。色紙に絵を描く。

7/12 絵に沿って水引を張る。

7/19 絵に沿って水引を張る。仕上げる

7/26 お正月リースを作る。鶴と亀を作る。

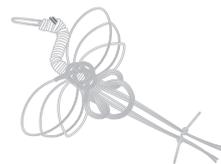
8/2 梅を作る。

8/9 松と竹を作る。

8/23 リースを編む。仕上げる。

費用：基本受講料500円+材料費3,000円

持ち物：はさみ（できれば先のとがったもの）、ものさし（20～30cm位）、ボンド、ラジオペンチ、両面テープ、筆記用具、作品を入れて帰るもの



●陶芸

～日常を彩る自分だけの陶器づくり～

可美協働センター（増楽町） 定員15人

5/27 ~ 8/26 月曜日

9:30 ~ 11:30

講師：山口 利恵（利白窯）

5/27 小鉢『作成方法：手びねり』（小鉢2個程度）

6/3 小鉢の仕上げ

6/10 お皿『作成方法：タタラ』（小皿なら2～3個）

6/17 カップ『作成方法：タタラ』（小カップなら3個、花瓶なら1個）

6/24 お皿、カップの仕上げ、小物の作成（箸置き、マドラーなど）

7/1 小皿『作成方法：型を使用した成形』（小皿2個程度）、茶わん又は湯のみ『作成方法：電動ろくろ』、自由制作（小皿、香炉、小物、干支の置物など）

7/8 小皿『作成方法：型を使用した成形』（小皿2個程度）、茶わん又は湯のみ『作成方法：電動ろくろ』、自由制作（小皿、香炉、小物、干支の置物など）

7/22 作品の仕上げ

8/5 作品の絵付けと釉薬（うわぐすり）掛け

8/26 完成作品の内覧・陶芸勉強会、講師指導・講評

費用：基本受講料500円+材料代10,000円

持ち物：汚れてよい恰好・エプロン等、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用の飲み物

●韓国ドラマから学ぶハングル講座

二俣ふれあいセンター（二俣町二俣） 定員16人

6/7 ~ 7/26 金曜日

10:00 ~ 12:00

講師：文 銀実（静岡大学 韓国語非常勤講師）

6/7 韓国語の紹介、韓国ドラマから学ぶ韓国語と韓国文化

6/14 発音ルールと発音練習①（俳優の名前、ドラマのタイトル、看板、K-POP歌詞等）

6/21 発音ルールと発音練習②（ドラマを見ながら挨拶ことばやよく使うフレーズを練習）

6/28 韓国ドラマのシーン① 語彙、文法、文型の練習

7/5 韓国ドラマのシーン① セリフで発音練習、発表

7/12 韓国ドラマのシーン② 語彙、文法、文型の練習

7/19 韓国ドラマのシーン② セリフで発音練習、発表

7/26 報告会（好きなドラマのシーンを選んで発表）

費用：基本受講料500円+資料代1,000円

持ち物：筆記用具



通 年

●楽しい脳トレ&カラダ元気プログラム

北部協働センター（葵東一丁目） 定員20人

7/1 ~ 1/6 月曜日

13:30 ~ 15:30

講師：寺田 美穂子（一般社団法人ASOBI/ライフキネティック公認トレーナー）

助手：五百目 吏（一般社団法人ASOBI/ライフキネティック公認トレーナー）

- 7/1 楽しく笑って！脳をワクワクさせよう！
- 7/22 目覚めよ脳力！楽しく「スムーズな動き」を目指そう
- 8/5 目覚めよ脳力！楽しく「スムーズな動き」を目指そう
- 8/19 ○○しながら△△する！「複数の動き」でつまかからない
- 9/2 ○○しながら△△する！「複数の動き」でつまかからない
- 10/7 「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります
- 11/11 「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります
- 11/25 視覚を鍛える「目→脳→身体」の反応プログラム
- 12/16 視覚を鍛える「目→脳→身体」の反応プログラム
- 1/6 まとめ 毎日の生活で脳活性

費用：基本受講料500円

持ち物：運動靴、タオル、水分補給用の飲み物

その他：動きやすい服装

●こころ豊かに・花茶菓（はなさか）講座

北部協働センター（葵東一丁目） 定員16人

6/6 ~ 10/31 木曜日

第1・6・8回目 10:00 ~ 13:00

第2・7回目 10:00 ~ 12:30

第3 ~ 5回目 10:00 ~ 12:00

講師：松本 陽子（日本茶インストラクター）

倉橋 美奈（フルリール）

加藤 喜美江（お菓子工房kirara）

- 6/6 新茶講座・花茶菓顔合わせ
- 6/20 冷茶講座
- 7/11 和紅茶講座
- 7/25 ほうじ茶講座
- 9/12 抹茶講座
- 9/26 洋菓子講座&和紅茶飲み比べ
- 10/10 フラワーアレンジメント講座&品種茶飲み比べ
- 10/31 花茶菓（はなさか）ティーパーティー

費用：基本受講料500円+材料代9,100円

持ち物：筆記用具・布巾2枚は毎回お持ちください

第1回 ハサミ、ニッパー

第6回 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル

第7回 ハサミ、木工用ボンド、持ち帰り用袋

第8回 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ニッパー、ラジオペンチ、持ち帰り用袋

●質感と奥行きを表現する（油彩・水彩）

浜名協働センター（小松） 定員15人

6/11 ~ 11/12 火曜日

9:30 ~ 11:30

講師：鈴木 喜博（一水会会員、静岡県油彩美術家協会副会長、
浜松市美術協会事務局長）

- 6/11 質感・奥行き表現の基礎
- 7/9 静物画を描く デッサン（モチーフ・構図・ライティング）
- 7/30 静物画を描く 下書き
- 8/13 静物画を描く 着色（1回目）
- 8/27 静物画を描く 着色（2回目）
- 9/10 静物画を描く 仕上げ
- 9/24 風景画を描く スケッチ又は参考写真の選定、デッサン
- 10/8 風景画を描く 着色（1回目）
- 10/22 風景画を描く 着色（2回目）
- 11/12 風景画を描く 仕上げ

費用：基本受講料500円+資料代500円

持ち物：筆記用具、道具（油彩又は水彩）

●体幹トレーニングで身体能力を呼び起こす

北浜南部協働センター（寺島） 定員20人

5/22 ~ 10/23 水曜日

9:30 ~ 11:30

講師：渡邊 泰典（アスラスポーツフィールド・コーチ）

- 5/22 開講式・ストレッチ中心の身体リセット
- 6/12 体幹運動の基礎
- 6/26 体幹運動の基礎
- 7/10 姿勢に注目した体幹運動
- 7/24 姿勢に注目した体幹運動
- 8/28 歩きに注目した体幹運動
- 9/11 歩きに注目した体幹運動
- 9/25 肩こり、腰痛に注目した体幹運動
- 10/9 肩こり、腰痛に注目した体幹運動
- 10/23 一生続けられる体幹運動・閉講式

費用：基本受講料500円+用具レンタル代1,500円

持ち物：動きやすい服装及び靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマット（バスタオル等でも可）

●プラモデルを使ったジオラマ教室

都田協働センター（都田町） 定員18人

6/9 ~ 1/19 日曜日

10:00 ~ 12:30

講師：山田 卓司（ジオラマ作家・浜松市やらまいか大使）

- 6/9 作品制作①
- 6/30 作品制作②
- 8/11 作品制作③
- 9/8 作品制作④
- 10/13 作品制作⑤
- 11/10 作品制作⑥
- 12/8 作品制作⑦
- 1/19 作品制作⑧

費用：基本受講料500円+材料代2,500円

持ち物：プラモデル制作に必要な道具（ニッパー、カッター、ヤスリ、
プラモデル用接着剤等）、水分補給用の飲み物、筆記用具

令和6年4月
浜松市 市民部 創造都市・文化振興課
〒430-8652 浜松市中央区元城町103番地の2
電話 (053) 457-2413