

発行 浜松市三ヶ日支所 / 三ヶ日まちづくり協議会（貸館管理運営・講座等開催事業 受託）

〒431-1495

浜松市浜名区三ヶ日町三ヶ日 500-1

生涯学習担当

地域振興担当

TEL : 524-1512 FAX : 524-1519

TEL : 524-1111 FAX : 524-1110

受講
無料

講座のご案内

前年度からの変更点

- ✓ レディースセミナーが変わります
レディースセミナーの名称が『ひだまりライフカレッジ』になりました。
女性だけでなく、男性も参加できるようになりました。
- ✓ 二次元コードを利用した申込が変わります
スマートフォンを利用するので、窓口に来なくても申込が可能です。
分からないことは窓口でもサポートしますので、お気軽にお問合せください。

長期講座

仲間と共にじっくりと学びを深めることができる通年講座です

ステップアップ手作りパン講座

※マニキュアや指輪は外し、外せない場合は
持参の手袋を着用してください。

6/13, 6/27, 7/11, 7/25

8/8, 8/29, 9/12, 9/26

金曜日 全8回 10:00～13:00

材料費：各回 1000円 定員：12名

クリームパンやハムコーンパン、
オレンジ風味の三つ編みパンなど
各回2種類のパンを作ります。

前期講座

新たな趣味づくり・仲間づくりに気軽に参加できる短期講座です

やさしい呼吸法&ストレッチ

6/2, 6/16, 6/30, 7/14, 7/28

月曜日 全5回 13:30～15:30

材料費：なし 定員：10名

毎年人気の椅子ヨガを今回も取り入れる予定です。
呼吸法やストレッチを中心とした、初心者向けのヨガ
講座です。お気軽にお申込みください。

ひだまりライフカレッジ



心も体も健やかに！自分らしく、もっと豊かに！

人生100年時代を彩る、新しい学びと体験を仲間とともに。

お友だちを誘うも良し。親子やご夫婦でのご参加も大歓迎！

和やかな空間で体操やクラフト、料理など多彩なプログラムを楽しみましょう♪

水曜日
コース
日程

6/25

水曜日コースと木曜日コースの2コースご用意！

第1回 ゆったりヨガで季節の不調を改善

10:00～12:00

材料費：なし

季節や体調の変化に合せた優しいヨガです。年齢を重ねても元気に過ごせるように、ゆったりとした動きで体をほぐし、心を整えます。



木曜日
コース
日程

6/26

第2回 びっくり!美味しい!冷茶の淹れ方

10:00～12:00

材料費：800円

冷たいお茶の美味しい淹れ方を学びます。水出し煎茶や和紅茶、フルーツ冷やしほうじ茶など、さまざまな味わいを体験できます。



7/3

第3回 ライフプランと資産形成

10:00～12:00

材料費：なし

老後資金や相続対策など、お金に関する不安を解消しませんか？将来に備えたライフプランで安心できる未来を！



9/11

第4回 リボン刺繍

10:00～12:00

材料費：1000円

針にリボンを通してふんわり縫うだけ♪お裁縫が苦手な方でも、華やかな薔薇の飾りが簡単に作れます。



10/16

第5回 お正月飾りフラワーアレンジ

10:00～12:00

材料費：3000円

華やかなしめ縄風アレンジで迎える新年。和モダンな花飾りを手作りし、晴れやかな気持ちでお正月を迎えましょう。



11/20

第6回 焼きたてパンとほっこりスープ

10:00～13:00

材料費：1000円

香ばしく焼き上げる「グラハムボールパン」と、やさしい甘さの「人参のポタージュ」で、心も体もほかほかに♪



1/29

定員：水曜日コース・木曜日コース 各10名

各曜日コースともに、日程以外の内容はすべて同じです。お選びいただいた曜日コースを1年間受講となります。

持ち物・場所は随時お知らせします。

受講料は無料です。材料費が必要な場合はその都度徴収します。

申込期間
申込方法

5月12日(月)まで 二次元コード申込(抽選)

右の二次元コードを読み取り、必要事項をご入力ください。
スマートフォンをお持ちでない方は窓口にて直接お申込みください。
5月13日(火)～14日(水)の期間中、申込をされた方全員に
抽選結果をお知らせします。この期間中にお知らせが届かなかった
場合はお電話でお問合せください。



その他、質問等お気軽にお問合せください。窓口にて申込のサポートも行います。
定員に満たない講座は、5月13日(火)以降も受付を継続します。窓口・電話での
申込も可能になります。ただし、先着順で定員に達し次第 受付終了となります。

受講料

無料。
ただし、材料費は実費となります。講座によっては材料の準備状況により、欠席の
場合でも材料費をいただく場合があります。

対象

三ヶ日地区に在住・在勤の方。
定員に満たない場合には、三ヶ日地区外の方の受講も可能です。

《お申し込みの際の注意点》

※講座実施風景を撮影し、支所だよりやInstagram 等に掲載掲示させていただく場合があります

※生涯学習講座の作品展示発表や、地域ふれあい事業へのご協力をお願いする場合があります

以上、ご了承の上 お申込みください

二次元コード申込について

申込方法が分からない方、不安な
方は生涯学習担当窓口にて二次元
コード申込のサポートをします。
お気軽に窓口までお越しください。



ちゃんと
申し込めたか
確認したい

ちょっと
質問したいな、



そんな時は



お電話での
お問合せも
OK!



お申込み・お問合せは 生涯学習担当窓口まで
TEL：524-1512（平日 8：30～17：15）

ボランティア大募集!!

三ヶ日まちづくり協議会では、イベント時に一緒に参加してくれるボランティアさんを募集しています。永続的に参加できるようにボランティア内容に応じて謝礼も用意しています。

三ヶ日を盛り上げたい、人と関わることが好き、地域貢献がしたい などなど一緒に楽しみながら参加できる方、ご連絡お待ちしております!

ス タ デ ィ ・ ル ー ム

三ヶ日支所 3 階 大会議室を、自主学習室として夏休みに開放する際に、こども達の見守りをお願いしています。自主学習の場としてだけでなく、世代を超えた地域コミュニティの場としても活用しています。

開催期間：7/28(月)～8/1(金) 9:00～12:00



三ヶ日ふれあいフェスタ

ワークショップの企画・事前準備、バルーンを使った会場の飾りつけ、イベント当日の案内係など、こども達との関わりを楽しめる内容のお手伝いをお願いしています。

事前準備期間：9月中旬～10月下旬

イベント開催日時：10/26(日) 10:00～15:00



コチラも募集中!

講座講師

三ヶ日まちづくり協議会が主催する生涯学習講座の講師を募集しています。特別な資格等は必要ありません。「こんな講座やってみたい!」などの提案も大歓迎です。自分の得意なこと、好きなことを活かしてお仕事してみませんか?

学生ボランティア

ボランティアや地域づくりに興味がある、地域貢献や社会勉強がしたい、など一緒に楽しく三ヶ日を盛り上げてくれる学生さんを募集しています!中学生・高校生・大学生の子たちが実際に参加をしてくれます!ボランティア実績の証明書も発行します。

詳しくはお気軽に
お問合せください //

三ヶ日まちづくり協議会

浜松市三ヶ日支所 貸館管理運営・講座等開催業務 受託

TEL: 524-1512 FAX: 524-1519

(浜松市三ヶ日支所 生涯学習担当 平日 8:30～17:15)



三ヶ日まちづくり協議会
(浜松市委託先)
公式Instagram



machikyo_mikkabi

三ヶ日まち協



いいね♡&フォロー
よろしくお願いします

