

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

## 焼きたてパンと手作りおかず

6月12日、26日、7月10日、24日

金曜日 全4回 10:00～13:00

材料費：各回1000円 定員：12名

焼きたてのパンの香りに包まれながら、ほっこり楽しいひとときを。パンづくりに加えて、食卓にうれしいおかずも一緒に学べる講座です。

パンづくりの基本を学びながら、手づくりの楽しさとおいしさをぜひ体験してみませんか？

※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

【第1回】  
くるみパン  
よもぎあんぱん【第2回】  
コッペパンと  
キャベツメンチ【第3回】  
カレーベーコン  
レモンクリームロール【第4回】  
ソフトフランスと  
ベトナムなます

## ゼロから挑戦「着物を着てみよう」

6月9日、16日、23日、30日

火曜日 全4回 10:00～12:00

材料費：なし 定員：6名

申込み対象者：着物と名古屋帯か袋帯お持ちの方

自分で着られる、はじめの一步！

着物はあるけれど、なかなか着る機会がない。

「着てみたいけど、自分で着られない…」そんな方にぴったりの講座です。

タンスに眠っている着物を、もう一度活かしてみませんか？

着付けに必要な小物の説明から着付けの基本まで、ひとつひとつ丁寧に学べる全4回講座。

初心者向けの講座なので安心してご参加いただけます。

“自分で着られる”楽しさを、ぜひ体験してみてください。



# 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。  
お友だちを誘うもよし。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♪

木曜日 **午前コース** **午後コース** の2コースご用意！

お選びいただいたコースを1年間 受講となります

## 第1回 体質から考える『体と心の整え方』

6月18日  
材料費：なし

体質診断を通して、自分に合った食事と暮らしのヒントを学びます。年齢や体調の変化に寄り添いながら整える方法を知り、やさしいヨガも体験できます。



## 第2回 お金の専門家が解説 お金の不安 解消講座

7月23日  
材料費：なし

老後の生活資金や相続など、気になるお金の不安をやさしく解消します。これからの暮らしに役立つヒントを学びましょう。



## 第3回 海外でも人気！やさしい和紅茶時間

9月10日  
材料費：800円

水出しやミルクティーなど、和紅茶のいろいろな楽しみ方を学びます。やさしい香りに包まれながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。



## 第4回 ダーニング刺繍で作る花の額飾り

10月8日  
材料費：1000円

穴やほつれを直しながら模様として楽しむダーニング刺繍。お花の額飾りを作りながら初心者でも楽しめるやさしい刺繍を学びましょう。



## 第5回 フラワーアレンジ 和モダン正月飾り

11月19日  
材料費：3500円

昨年好評だったお正月飾りフラワーアレンジ講座を今年も開催します。今回は置き型の新しいアレンジに挑戦し、華やかな花飾りで新年を迎えましょう。



## 第6回 びわの葉で楽しむ暮らし～染物と温湿布体験～

1月28日  
材料費：1500円

びわの葉の効能や暮らしへの活かし方を学び、染物と温湿布を体験します。自然の恵みを感じながら、やさしい時間を過ごしましょう。



時間： **午前コース** 10:00～12:00

**午後コース** 14:00～16:00

定員： **午前コース** **午後コース** 各10名

各時間コースともに、時間帯以外の内容はすべて同じです。

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11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12日(火)～13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12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

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）

＼ こんな講座も開催予定 ／



参加無料

申込不要

【令和8年度 開催予定】

- 7月 交通安全教室
- 8月 市政報告
- 9月 健康について
- 10月 健康体操

高齢社会の中で、生きがいや健康づくりを大切にしながら  
楽しく学び、地域とのつながりを深める講座です。  
年齢制限はありませんので、どなたでもご参加いただけます。

※日程・詳細は「三ヶ日支所だより 6月号」に掲載予定

# 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、人と関わるのが好き、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、自主学习室として夏休みに開放する際に子ども達の見守りをお願いしています。自主学习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月27日(月)～31日(金) 9:00～12:00



## なかよしキッチン

スタディ・ルームとあわせて、子ども達の昼食づくりとして、調理や配膳のお手伝いをお願いしています。食育の機会としてだけでなく、子ども達とふれあいながら地域のつながりを育む場としても活用しています。

開催期間：7月28日(火)～30日(木) 10:00～13:00



## 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、子ども達との関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月25日(日) 10:00～15:00



\\ 詳しくはお気軽に  
お問い合わせください //

## 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)  
公式インスタグラム

 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

