

北浜南部の 《前期》市民スクール





① ボールペン・筆ペン 美文字 教室

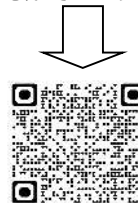
◆◆ 北浜南部協働センター
☎585-0510

普段使いの字   
ステキに 美文字で



- 【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 15人 ※申込者多数の場合は抽選
- 【開催日程】 6/1(月)～8/10(月) 全6回 ※裏面をご覧ください。
- 【講師】 早瀬 明観 先生
- 【費用】 700円 (材料、資料代) ※欠席、途中で受講をやめた場合など、費用はお返できません。
- 【持ち物】 水分補給飲料、(ボールペン・筆ペン、用紙は講師準備)
- 【申込期間】 4/16(木)～4/25(土)
- 【方法】 1 協働センター窓口から申込み ※受付時間 日祝を除く 8:30～17:15
下部「申込書」を提出してください。
2 協働センターHPから申込み
専用フォームに入力し送信してください。 ※送信後の受付番号をお控えください。
- 【当選発表】 5/8(金)～5/16(土) 当選者の受付番号を協働センター内、HP上に掲示します。
 協働センターから当選のご連絡はしません。電話でのお問合せには対応します。
- 【費用の支払】 上記の当選発表期間中に、当協働センター窓口にてお支払いください。
 受付(支払)時間：日祝を除く 8:30～17:15

こちらから申込みと当選の確認ができます



令和8年度 《前期》市民スクール 申込書

令和8年 4月 日

① ボールペン・筆ペン 美文字 教室

受付番号

| | | | | |
|------|--|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ご住所 | 浜松市 区 | | | |
| お名前 | | 電話 | | |
| 年齢 | <input type="checkbox"/> ～40代 | <input type="checkbox"/> 50代 | <input type="checkbox"/> 60代 | <input type="checkbox"/> 70代～ |
| 来館方法 | <input type="checkbox"/> 車 (<input type="checkbox"/> 送迎) | <input type="checkbox"/> 自転車・二輪車 | <input type="checkbox"/> 公共交通 | <input type="checkbox"/> 徒歩 |

ボールペン・筆ペン **美文字** 教室 日程表

●開催時間：9:30～11:30

●場所：2階 講座室

| 回 | 開催日 | 講座内容 |
|-----|---|----------------------|
| 第1回 | 6月 1日(月) | 字形のあれこれを習いましょう |
| 第2回 | 15日(月) | |
| 第3回 | 29日(月) | 筆ペンの使い方を習いましょう |
| 第4回 | 7月 6日(月) | 自分の名前や住所を美しく書いてみましょう |
| 第5回 | 21日(火) | のし袋や暑中見舞を美しく書いてみましょう |
| 第6回 | 8月 10日(月) | |
| 持ち物 | 筆記用具(自分用)、水分補給飲料 ※ 講師側で ボールペン・筆ペン・半紙 は用意します。 | |



※ 各開催日について事前の開催通知は行いません。日時、持ち物等、確認の上、ご来館ください。

※ 災害、気象状況その他の都合により、講座の中止や日程変更をすることがあります。

令和8年度《前期》市民スクール 《受付番号票》

講座名：① **ボールペン・筆ペン美文字**教室

✍️ 普段使いの字 ステキに美文字で ✍️

受付番号

| | |
|-----|--|
| 申込者 | |
|-----|--|

【問合せ】北浜南部協働センター TEL 053-585-0510



「出世法師 直虎ちゃん」

「出世大名 家康くん」

人生、重荷を
背負うて
遠き道を
行くがごとし

©浜松市





北浜南部の《前期》市民スクール
徳川家臣団にみる



②

遠州の歴史

講座

◆◆ 北浜南部協働センター
☎ 585-0510

徳川家臣団を紐解く! 地域ゆかいの青山家、近藤家、井伊家とは!!

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 28人 ※申込者多数の場合は抽選

【開催日程】 6/3(水)～7/1(水) 全5回 ※裏面をご覧ください。

【講師】 中村 和好 先生

【費用】 500円 ※資料代

【持ち物】 筆記用具、水分補給飲料

【申込期間】 4/16(木)～4/25(土)

「出世大名 家康くん」
©浜松市



こちらから申込み
と当選の確認が
できます。



【方 法】 1 協働センター窓口から申込み ※受付時間 日祝を除く 8:30～17:15
下部「申込書」を提出してください。

2 協働センターHP から申込み
専用フォームに入力し送信してください。 ※送信後の受付番号をお控えください。

【当選発表】 5/8(金)～5/16(土) 当選者の受付番号を協働センター内、HP に掲示します。

☞ 協働センターから当選のご連絡はしません。電話でのお問合せには対応します。

【費用の支払】 上記の当選発表期間中に、当協働センター窓口にてお支払いください。

☞ 受付(支払)時間：日祝を除く 8:30～17:15



令和8年度 《前期》市民スクール 申込書

令和8年 4月 日

② 遠州の歴史 講座

受付番号

| | | | |
|------|---|----------------------------------|--|
| ご住所 | 浜松市 区 | | |
| お名前 | | 電話 | |
| 年齢 | <input type="checkbox"/> ～40代 | <input type="checkbox"/> 50代 | <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代～ |
| 来館方法 | <input type="checkbox"/> 車 (<input type="checkbox"/> 送迎) | <input type="checkbox"/> 自転車・二輪車 | <input type="checkbox"/> 公共交通 <input type="checkbox"/> 徒歩 |

遠州の歴史 講座 日程

●開催時間： 9:30 ～ 11:30 (2h)

●場所： 2階 講座室

| 回 | 月 日 | 講 座 内 容 |
|-----|-------------|---|
| 第1回 | 6月 3日 (水) | ～ 徳川家康家臣 ～ 青山伯耆守忠俊 とその一族(Ⅰ) |
| 第2回 | 6月 10日 (水) | ～ 徳川家康家臣 ～ 青山伯耆守忠俊 とその一族(Ⅱ) |
| 第3回 | 6月 17日 (水) | ～ 金指近藤家を中心として ～ 近藤康用・秀用とその一族(Ⅰ) |
| 第4回 | 6月 24日 (水) | ～ 気賀、大谷、井伊谷近藤家を中心として ～ 近藤康用・秀用とその一族(Ⅱ) |
| 第5回 | 7月 1日 (水) | 井伊兵部少輔直政 とその一族 |
| 持ち物 | 筆記用具 水分補給飲料 | |

※ 各開催日について事前の開催通知は行いません。 日時、持ち物等、ご確認の上、来館ください。

※ 災害、気象状況その他の理由により、講座の中止や日程の変更をすることがあります。

令和8年度《前期》市民スクール 《受付番号票》

受付番号

講座名： ② 遠州の歴史 講座

～ 徳川家臣団を紐解く! ～

| | |
|-------|--|
| 申 込 者 | |
|-------|--|

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

わしも知らないエピソードと映像があるのじゃ!!



「出世大名 家康くん」

無料

北浜南部の《前期》市民スクール



③ からだバランス改善 講座

◆◆ 北浜南部協働センター
☎585-0510

リンパの流れを整えよう! むくみなど からだの不調を解消!!

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 各グループ10人 (内容同じです)

【開催日程】 ● **Aグループ** → 6/3(水)～6/24(水) 全4回 ※※申込者多数の場合は抽選
● **Bグループ** → 7/1(水)～7/22(水) 全4回 ※裏面をご覧ください。

【講師】 鈴木 則枝 先生

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、水分補給飲料、動きやすい服装

【申込期間】 4/16(木)～4/25(土)

【方法】 1 協働センター窓口から申込み ※受付時間 日祝を除く8:30～17:15
下部「申込書」を提出してください。
2 協働センターHPから申込み ※専用フォームに入力し、送信ください。

※ ご注意 両方のグループには申し込みません。

【当選発表】 5/8(金)～5/16(土) 当選者の受付番号を協働センター内、HP上に掲示します。

☎ 協働センターから当選の連絡は行いませんが、電話での問合せには対応します。

● 協働センターから受講者(当選者)様へ開催通知は行いません。

裏面の日程、持ち物をご確認のうえ、各グループ初日(第1回)に直接ご来館ください。

こちらから申し込みと当選の確認ができます。



令和8年度 《前期》市民スクール 申込書

③ からだバランス改善 講座

令和8年4月 日

| | | | | | | |
|------|---|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|
| ご希望 | <input type="checkbox"/> Aグループ | <input type="checkbox"/> Bグループ | ※どちらかにし点 | | 受付番号 | |
| ご住所 | 浜松市 区 | | | | | |
| お名前 | | | | 電話 | | |
| 年齢 | <input type="checkbox"/> ～40代 | <input type="checkbox"/> 50代 | <input type="checkbox"/> 60代 | <input type="checkbox"/> 70代～ | | |
| 来館方法 | <input type="checkbox"/> 車 (<input type="checkbox"/> 送迎) | | <input type="checkbox"/> 自転車・二輪車 | <input type="checkbox"/> 公共交通 | <input type="checkbox"/> 徒歩 | |

からだバランス改善 講座 日程表

●開催時間：午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分 (2h) ●場所：1 階 和室

| 回 | | 月 日 | 講 座 内 容 |
|-----------------------|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| A グ ル ー プ | 第 1 回 | 6月 3日 (水) | 骨ナビ ～ 正しい関節の動かし方を知ろう ～ |
| | 第 2 回 | 6月10日 (水) | 骨ナビ&リンパストレッチ ～ 足先から血行促進を目指そう ～ |
| | 第 3 回 | 6月17日 (水) | ～ 骨盤周りの筋肉を意識しよう ～ |
| | 第 4 回 | 6月24日 (水) | ～ 肩甲骨を動かそう、呼吸 ～ |
| B グ ル ー プ | 第 1 回 | 7月 1日 (水) | 同 上 |
| | 第 2 回 | 7月 8日 (水) | 同 上 |
| | 第 3 回 | 7月15日 (水) | 同 上 |
| | 第 4 回 | 7月22日 (水) | 同 上 |
| 持ち物 | | ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、運動のできる服装、水分補給飲料 | |



- ※ 各開催日について事前の開催通知は行いません。 日程、持ち物等、ご確認の上、来館ください。
- ※ 災害、気象状況その他の都合により、講座の中止や日程の変更をすることがあります。

令和 8 年度 《前期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ③ からだバランス改善 講座

どちらかに ～ リンパの流れを整えよう! ～

| |
|------|
| 受付番号 |
| |

| | |
|-------|---------------------------------|
| 申 込 者 | <input type="checkbox"/> A グループ |
| | <input type="checkbox"/> B グループ |

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

リンパのスムーズな流れは
老廃物の滞留を防ぎ、体
の不調改善に重要な働き
をするのじゃ!



©浜松市

恒例

北浜南部の《前期》市民スクール



④ 健康講話と調理教室

◆◆ 北浜南部協働センター
☎ 585-0510

管理栄養士
さんから学ぶ

無理なく健康食を作っちゃおう!

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 12人 ※申込者多数の場合には抽選

【開催日程】 6/12(金)～8/28(金) 全6回 ※裏面をご覧ください。

【講師】 柳田 美智子 先生

【費用】 5,400円 ※食材につき、欠席の場合など費用の返金はできかねますのでご了承ください。

【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきんほか

【申込期間】 4/16(木)～4/25(土)

【方法】 1 協働センター窓口から申込み ※受付時間 日祝を除く 8:30～17:15
下部「申込書」を提出してください。

2 協働センターHPから申込み

専用フォームに入力し、送信ください。 ※送信後の受付番号をお控えください。

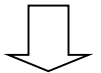
【当選発表】 5/8(金)～5/16(土) 当選者の受付番号を協働センター内、HP上に掲示します。

☞ 協働センターから当選の連絡は行いませんが、電話でのお問合せには対応します。

【費用の支払】 上記の当選発表期間中に、当協働センター窓口にてお支払いください。

受付(支払)時間： 日祝を除く 8:30～17:15

こちらから申込みと当選の確認ができます。



令和8年度 《前期》市民スクール 申込書

令和8年4月 日

④ 健康講話と調理教室

受付番号

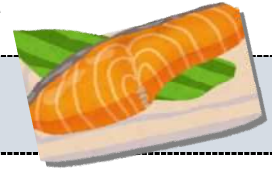
| | | | |
|------|---|----------------------------------|--|
| ご住所 | 浜松市 区 | | |
| お名前 | | 電話 | |
| 年齢 | <input type="checkbox"/> ～40代 | <input type="checkbox"/> 50代 | <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代～ |
| 来館方法 | <input type="checkbox"/> 車 (<input type="checkbox"/> 送迎) | <input type="checkbox"/> 自転車・二輪車 | <input type="checkbox"/> 公共交通 <input type="checkbox"/> 徒歩 |

健康講話と調理教室 日程

●開催時間： 9:30 ～ 12:30 (3h)

●場所： 2階 料理教室

| 回 | 月 日 | 講 座 内 容 |
|-----|---|--------------------|
| 第1回 | 6月12日(金) | 鮭と夏野菜のトマトパツア ほか |
| 第2回 | 6月26日(金) | 鶏むね肉の和風タリアータ ほか |
| 第3回 | 7月10日(金) | ゴーヤチャンプルー ほか |
| 第4回 | 7月24日(金) | 鶏肉とパプリカのカレー蒸し焼き ほか |
| 第5回 | 8月 7日(金) | 鯖の変わり味噌焼き ほか |
| 第6回 | 8月28日(金) | カレービビンバ風 ほか |
| 持ち物 | エプロン、マスク、三角巾(バンダナ)、ふきん、台ふき、手ふきタオル 筆記用具、 (必要な方) 水分補給飲料、持帰用容器 | |



- ※ 各開催日について事前の開催通知は行いません。 日時、持ち物等、ご確認の上、来館ください。
- ※ 調理中は、マスクの着用を推奨します。
- ※ できたお料理でワイワイ試食会を行います。(みんなで食べることも健康寿命につながります)
- ※ 災害、気象状況その他の理由により、講座の中止や日程の変更をすることがあります。

令和8年度《前期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ④ 健康講話と調理教室

～ 無理なく健康食を作りましょう！～

受付番号

申込者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510



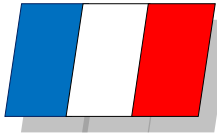
北浜南部《前期》市民スクール



⑤

北澤シェフのフランス料理

◆◆ 北浜南部協働センター
☎ 585-0510



美味しく身近に

持帰りの
料理教室

北澤フレンチを楽しもう!!

- 【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 15人 ※申込者多数の場合は抽選
- 【開催日程】 8/5(水)、19(水) 9:30 ~ 12:30 全2回 ※裏面をご覧ください。
- 【講師】 北澤 友一 先生 (ホテルコンコルド浜松 元総料理長)
- 【費用】 4,000円 ※食材費
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、持帰容器ほか
- 【申込期間】 4/16(木) ~ 4/25(土)
- 【方法】 1 協働センター 窓口から申込み ※受付時間 日祝を除く 8:30~17:15
下部「申込書」を提出してください。
2 協働センター HP から申込み
専用フォームに入力し送信してください。 ※送信後の受付番号をお控えください。
- 【当選発表】 5/8(金) ~ 5/16(土) > 当選番号は協働センター内、HP上に掲示
☞ 協働センターから当選の連絡は行いませんが、電話での問合せには対応します。
- 【費用の支払】 上記の当選発表期間中に、当協働センター窓口にてお支払いください。
☞ 受付(支払い)時間：日祝は除く 8:30 ~ 17:15

こちらから申
込と当選の確
認ができます



令和8年度《前期》市民スクール 申込書

令和8年 4月 日

⑤ 北澤シェフのフランス料理

受付番号

| | | | |
|------|--|----------------------------------|--|
| ご住所 | 浜松市 区 | | |
| お名前 | | 電話 | |
| 年齢 | <input type="checkbox"/> ~40代 | <input type="checkbox"/> 50代 | <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代~ |
| 来館方法 | <input type="checkbox"/> 車(<input type="checkbox"/> 送迎) | <input type="checkbox"/> 自転車・二輪車 | <input type="checkbox"/> 公共交通 <input type="checkbox"/> 徒歩 |

北澤シェフのフランス料理 日程

●開催時間： 午前 9:30 ～ 12:30 (3h/回)

●場 所： 2階 料理教室

調理したお料理は持帰りします。



| 回 | 月 日 | メニュー 内 容 |
|---------------|--|--|
| une 第 1 回 | 8 月 5 日(水) | ヴィツソワーズスープ (夏向スープ) 若鶏モモ肉のムートルド・モー レモンタルト |
| deux 第 2 回 | 8 月 19 日(水) | 青梗菜のクリームスープ 魚介類のパエリア キャラメルバナナのパウンド Cake |
| 持ち物 | エプロン、マスク、台ふき、手ふきタオル、バンダナ (三角巾) 持帰容器(メイン、副食用 2～3 個程度) ※スープ容器は講師準備 水分補給飲料、筆記用具 | |

※ 開催日について事前に開催通知は行いません。 日時、持ち物等、ご確認の上、来館ください。

※ 欠席、途中でやめた場合など、事前の食材購入につき、返金できかねますのでご了承ください。

※ 災害、気象状況その他の都合により、講座の中止や日程の変更をすることがあります。

令和 8 年度《前期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ⑤ 北澤シェフのフランス料理

～ 美味しく 身近に 北澤フレンチを楽しもう!! ～

受付番号

申 込 者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL 053-585-0510

いざ 北澤フレンチの
世界へ駆けるのじゃ !



「出世大名 家康くん」