

① 描いて楽しいにがお絵 教室

◆◆ 北浜南部協働センター

☎ 585-0510

🏠 七五三、誕生日、マイアニバーサリーに

お孫さん、ご家族へ にがお絵 フレゼント!

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者

募集人数 16人

【開催日程】 9/8(火)～11/17(火) 10:00～12:00 全6回

【講師】 枝村 武明 先生

【費用】 1,000円 ※材料費

【持ち物】 筆記用具、水分補給飲料 ※裏面 日程等をご覧ください。

【申込期間】 7/17(金)～7/31(金)

【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下さい。

※ ご注意 📌 申込者多数の場合には抽選になります。

【当選発表】 8/12(水)～8/19(水) 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



©浜松市

「出世大名 家康くん」

こちらから申込み
と当選の確認が
できます。

令和8年度 《後期》市民スクール 申込書

① 描いて楽しいにがお絵 教室

令和8年 7月 日

受付番号

ご住所	浜松市 区			
お名前				
年齢	☐ ～40代	☐ 50代	☐ 60代	☐ 70代～
電話	(053)	—	—	—

描いて楽しい にが絵 教室 日程

●開催時間： 10:00 ～ 12:00 (2h/回)

●場所：2 階 実習室

回	月 日	講 座 内 容
第 1 回	9 月 8 日 (火)	似顔絵のコツ (えんぴつ、ねり消しゴム)
第 2 回	29 日 (火)	ペン画で描こう (筆ペン)
第 3 回	10 月 6 日 (火)	色鉛筆で塗ろう (色鉛筆、画用紙)
第 4 回	20 日 (火)	
第 5 回	11 月 10 日 (火)	「有名人」「お孫さん」「ご家族」を描こう (絵の具、筆、パレット、色紙)
第 6 回	11 月 17 日 (火)	
持ち物	えんぴつ 消しゴム 色鉛筆(持っている方) 水分補給飲料(自販機なし) ※筆ペン、ねり消しゴム、画用紙、肌色色鉛筆は講師準備	

※ 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 《後期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ① 描いて楽しい にが絵 教室

～ お孫さん、ご家族に にが絵 プレゼント ～

受付番号

申 込 者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510



無 料

北浜南部の《後期》市民スクール

② ウェーブリング & ルーシーダットン 講座

ストレッチ & タイ式整体！



◆◆ 北浜南部協働センター
☎585-0510

ストレッチ & タイ式ヨガ 心と体のセルフケア!!

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 各コースとも 10人

【開催日程】 ● ウェーブリング (ストレッチ) ➡ 9/5(土) ~ 9/26(土) 全4回
● ルーシーダットン (ヨガ整体) ➡ 10/3(土) ~ 10/24(土) 全4回

【講師】 山村 利枝子 先生

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオルほか ※裏面 日程等をご覧ください。

【申込期間】 7/17(金) ~ 7/31(金)

【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。

※ ご 注 意 両方には申し込めません。申込者多数の場合は抽選になります。

【当選発表】 8/12(水) ~ 8/19(水) 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。

《重 要》 協働センターから当選者(受講者)様へ開催案内(通知)は行いません。
裏面の日程、持ち物を確認し、各初日(第1回)に直接ご来館ください。

HP 申込みと当選の確認はこちらから



令和8年度 《後期》市民スクール 申込書

② ウェーブリング&ルーシーダットン 講座

令和8年 7 月 日

ご希望	☐ ウェーブリング ☐ ルーシーダットン ※どちらかにレ点してください。	受付番号	
ご住所	浜松市		
お名前			
年 齢	☐ ~40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代~		
電 話	(053) — — —		

ウェーブリング&ルーシーダットン 講座 日程表

●開催時間：10：30～11：30（1h/回）

●場所：和室

回	月 日	講 座 内 容
ウェーブリング	第1回	「ウェーブリング コース」 ※器具(リング)を使ったストレッチ 肩こり・腰痛緩和、姿勢矯正、ダイエット ●首のストレッチ ●肩のストレッチ ●腰のストレッチ
	第2回	
	第3回	
	第4回	
ルーシーダットン	第1回	「ルーシーダットン コース」 ※タイ式自己整体法 柔軟性、血行促進、体調管理 ●からだを延ばす ●からだを曲げる ●呼吸法
	第2回	
	第3回	
	第4回	
持 ち 物		運動のできる服装(ジーンズ不可)、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(自販機なし) ※ウェーブリング、ヨガマット ⇨貸出し

※ 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 後期 市民スクール 《受付番号票》

講座名： ② ウェーブリング&ルーシーダットン 講座

※どちらかに ☒ ～ ストレッチ & タイ式ヨガ !! ～

受付番号

申 込 者

- ☐ ウェーブリング
☐ ルーシーダットン

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL 053-585-0510

この広い世界
 リラックス、リラックス！
 しなやかに ストレス解消！！
 どうですか



恒例

北浜南部の《後期》市民スクール

③ 健康講話と調理教室

◆◆ 北浜南部協働センター

☎ 585-0510

 **作ってよし、食べてよし、体によ〜し！**

管理栄養士さん
から学ぶ

健康食!!



【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 12人

【開催日程】 9/11(金)～11/20(金) 全6回

【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 ※裏面 日程等をご覧ください。

【申込期間】 7/17(金)～7/31(金)

【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】 8/12(水)～8/19(水) 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 《後期》市民スクール 申込書

③ 健康講話と調理教室

令和8年7月 日

受付番号

ご住所	浜松市	区
お名前		
年齢	☐ ～40代	☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代～
電話	(053)	— — —

健康講話と調理教室 日程

●開催時間： 9:30 ～ 12:30 (3h/回)

●場所： 2 階 料理教室

回	月 日	講 座 内 容
第 1 回	9 月 11 日(金)	豚小間団子とカボチャの黒酢あん
第 2 回	9 月 25 日(金)	秋鮭ときのこのパスタ
第 3 回	10 月 9 日(金)	チーズインハンバーグ
第 4 回	10 月 23 日(金)	生春巻き
第 5 回	11 月 6 日(金)	鯖と大根のしょうが煮
第 6 回	11 月 20 日(金)	とり肉と根菜の煮物
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、水分補給飲料(自販機なし) (必要な方) 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。

※ できたてのお料理で**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《後期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ③ 健康講話 と 調理教室

～ 作ってよし、食べてよし、体によ～し 健康食！ ～

受付番号

申 込 者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

作ってよし！ 食べてよし！ 体によ～し！！



北浜南部 《後期》市民スクール



④

楽しいスイーツ 講座



◆◆ 北浜南部協働センター
☎585-0510

お店の本格 スイーツづくり!!

- 【対象・定員】 15歳以上の市内 在住・在勤者 募集人数12人 ※申込者多数の場合は抽選
- 【開催日程】 9/30(水)～12/2(水) 9:00～12:00 全5回
- 【講師】 池田 幸子 先生 (パティシエール)
- 【費用】 6,000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、三角巾ほか ※裏面、日程等をご覧ください。
- 【申込期間】 7/17(金)～7/31(金)
- 【方法】 1 協働センター窓口から申込み ※受付時間: 日祝除く 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てください。
- 【当選発表】 8/12(水)～8/19(水) ※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(支払い)時間: 日祝を除く 8:30～17:15

HP 申込みと
当選の確認は
こちらから。



令和8年度 《後期》市民スクール 申込書

令和8年 7月 日

④ 楽しいスイーツ 講座

受付番号

ご住所	浜松市	区
お名前		
年齢	☐ ～40代	☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代～
電話	(053)	- - -

楽しいスイーツ講座 日程表

●開催時間：9:00 ～ 12:00 (3h/回)

●場所：2 階 料理教室

回	月 日	スイーツ メニュー
第1回	9月30日(水)	キャラメルマールルのシフォンケーキ
第2回	10月14日(水)	ケーキ・サレ
第3回	10月28日(水)	かぼちゃカップケーキ& アイシングクッキー
第4回	11月25日(水)	サラダクレープ&Sweets クレープ
第5回	12月2日(水)	クリスマスケーキ (ケーキ持帰容器は講師準備) ※デコレーション用のフルーツは各自での準備になります。
持ち物	エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん、台ふき、手ふきタオル 持帰用容器、筆記用具、水分補給飲料(自販機なし)	



※ 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《後期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ④ 楽しいスイーツ 講座
～ お店の本格 スイーツづくり !! ～

受付番号

申込者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL 053-585-0510

今年も、ラスト、
クリスマスケーキ
じゃ!!



わーい
楽しみだね～



「出世大名康くん」

「出世法!直虎ちゃん」

©浜松市

北浜南部《後期》市民スクール

ヒツジ

⑤

北浜南部の陶芸教室

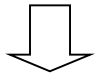


◆◆ 北浜南部協働センター
☎ 585-0510

来年は 未(ヒツジ)! ヒツジ年 集まれ 干支 の置物を作ろう!!

- 【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 16人 ※申込者多数の場合は抽選
- 【開催日程】 10/7(水)、21(水) 10:00 ~ 12:00 全2回
- 【講師】 山口 利恵 先生
- 【費用】 1,000円 ※材料費(粘土、絵具)
- 【持ち物】 エプロン、作業できる服装、手拭きタオルほか ※裏面 日程等をご覧ください。
- 【申込期間】 7/17(金) ~ 7/31(金)
- 【方法】 1 協働センター 窓口から申込む ※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 から申込む
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控えてください。
- 【当選発表】 8/12(水) ~ 8/19(水) 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。
- 【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：日祝を除く 8:30 ~ 17:15

hp 申込みと当選の確認はこちらから



令和8年度《後期》市民スクール 申込書

⑤

北浜南部の陶芸教室

令和8年 7月 日

受付番号

ご住所	浜松市	区
お名前		
年齢	☐ ~40代	☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代~
電話	(053)	— — —

北浜南部の 陶芸教室 日程

●開催時間： 午前 10:00～12:00 (2h/回)

●場 所： 2 階 実習室

手のひらサイズ
のヒツジを作り
ます

回	月 日	講 座 内 容
第 1 回	1 0 月 7 日(水)	 粘土で未(ヒツジ)の製作
第 2 回	1 0 月 21 日(水)	 製作した未(ヒツジ)の絵つけ(絵の具)
持ち物	エプロン、 作業できる服装、 手ふきタオル、 水分補給飲料(自販機なし)	

※ 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、材料購入後は、返金できかねますのでご了承ください。

※ 干支の置物は、**11 月の当協働センターまつり**で展示します。(終わり次第、返却します。)

※ 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 《後期》 市民スクール 《受付番号票》

講座名： ⑤ 北浜南部の 陶芸教室

～ 未(ヒツジ)年 集まれ! **干支の置物**を作ろう!! ～

受付番号

申 込 者

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL 053-585-0510



「出世大名家康くん」

今年は駆抜けたが、
来年は **ヒツジ** じゃ！
ゆっくり、ゆる～く 作る
のもどうじゃな！！

ゆっくり
ゆる～く

me
too



第2弾

北浜南部《後期》市民スクール

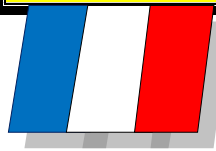
30th

開館記念

⑥ 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 もっと 身近に

持帰りの料理
教室です

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】 11/4(水)、18(水) 9:30 ~ 12:30 全2回

【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、持帰容器ほか ※裏面 日程等をご覧ください。

【申込期間】 7/17(金) ~ 7/31(金)

【方法】 1 協働センター 窓口から申込む ※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 から申込む

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】 8/12(水) ~ 8/19(水) 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。

【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 《後期》市民スクール 申込書

令和8年 7月 日

⑥ 北澤シェフのフランス料理

受付番号

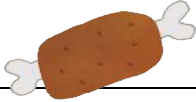
ご住所	浜松市	区
お名前		
年齢	☐ ~40代	☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代
電話	(053)	— — —

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	11 月 4 日(水)	・キノコのクリームスープ  ・スペアリブの煮込み ・げんこつスフレ 
Deux 第 2 回	11 月 18 日 (水)	・オニオングラタンスープ ・白身魚のモンテカルロ ・マカロン風アーモンドタルト
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 筆記用具、水分補給飲料(自販機なし)	

※ 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 《後期》 市民スクール 《受付番号票》

講座名： ⑥ 北澤シェフのフランス料理

～ 美味しく もっと身近に 北澤フレンチを楽しもう!! ～

申 込 者	
-------	--

受付番号

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL 053-585-0510



秋の北澤フレンチ
第 2 弾じゃ !!
さあ、遅れるでないぞ!



「出世大名 家康くん」

©高松市