

浜松市指定事業講座

アイミティ浜松

市民文化講座 受講生募集

2024.12
2025.3

一般文化講座

15歳以上の方でしたら
どなたでも受講いただける講座です

ストレッチ&ヨガ 土曜①②③

講師：中村 朋子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

土曜の朝にゆったりリラックスしませんか？ 初めての方も安心。それぞれの方に合ったポーズの仕方をアドバイスします。
※振替可（講師の許可が必要）

①②③共通 12/14～ 各全12回 土曜日
① 8:50～9:40 ② 9:50～10:40 ③ 10:50～11:40

受講料 各8,880円

はじめてのストレッチ&ヨガ

講師：中村 朋子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

ストレッチ（体）とヨガ（心）で心身を整えましょう。和室で人数を制限して行うので、よりリラックスした環境でヨガを楽しんでいただけます。
※振替可（講師の許可が必要）

12/11～ 全12回
水曜日 12:00～12:50

受講料 8,880円

はじめてのピラティス 火曜①②・木曜

講師：榎戸 麻衣子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

ピラティスって何？という初心者から経験者まで、キツイのは好きではない…そんな方にぜひ！ストレッチボールを使い寝たまま肩こり腰痛を改善しインナーマッスルを鍛えます！
※振替可（講師の許可が必要）
※ストレッチボール貸出あり

火曜①② 12/10～ ①10:05～10:55 ②11:05～11:55 各全10回 受講料 各7,400円
木曜 12/12～ 11:05～11:55 全11回 受講料 8,140円

美bodyストレッチ&ピラティス 火曜・木曜①②

講師：榎戸 麻衣子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

ストレッチボールやチューブを使いながら楽しくストレッチ・体幹トレーニング！美bodyを目指して簡単なストレッチにより柔軟性を高めるとともに、体幹をひきしめ血流を良くします。
※振替可（講師の許可が必要） ※ストレッチボール貸出あり

火曜 12/10～ 12:05～12:55 全10回 受講料 7,400円
木曜 12/12～ ①12:05～12:55 ②13:05～13:55 各全11回 受講料 各8,140円

産後ケアピラティス

講師：榎戸 麻衣子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

子育てに忙しくなかなか運動ができない方、産後お腹がたるむ、疲れやすいという方、ご参加ください。正しい骨盤、肩の位置を身につけ、子育てしながらでもできるエクササイズをお伝えしていきます。※子供同伴可・ストレッチボール無料貸出あり

12/11～ 全8回 受講料 8,000円
水曜日 9:45～10:35

美姿勢 Style up バレトン

講師：山口 由美子（FTP JAPAN/バレトンインストラクター）

痩せやすい体をつくるフィットネス、美しいボディラインをつくるバレエ、柔軟性が向上するヨガとこれらの3つの要素を取り入れたエクササイズ、「バレトン」で美しい身体を手に入れよう。

12/12～ 全12回 受講料 9,000円
木曜日 14:05～14:55

バドミントン講習会 初心者～初級者

講師：河瀬 八生（日本スポーツ協会コーチ2）

20～80代までの男女が、無理なく、長くバドミントンを楽しむことを目標にしています。バドミントンは全身を動かすので運動不足解消すなわち健康づくりにはもってこいのスポーツです。一緒に楽しみましょう！

12/12～ 全12回 受講料 9,840円
水曜日 10:00～12:00

お申込みについて

ホームページ・窓口・FAXでの受付開始・・・11月15日（金）午前9時～
電話受付開始・・・11月16日（土）午前9時～
ホームページ・電話・FAXで申し込まれた方は11月25日（月）までに窓口にて、お申込み手続き（申込書の記入と受講料のお支払い）をお願いします。
※11月20日（水）以降、定員に満たない「青年文化講座」は一般のみなさにもご参加いただけます。

受講補助金について

わーくん浜松の会員の方が5,000円以上の講座を受講された場合、一年度1回限り3,000円の補助をわーくん浜松より受けることができます。

・受講料はすべて税込みです。
・先着順、複数のお申込み可能です。
・定員に満たない講座は途中入会も可能です。
・募集人数に達した講座は受付期間内でも受付終了となりますので、お早めにお申し込みください。
・募集人数が一定数に達しない講座は開講しない場合がありますので、ご了承ください。
・一旦お支払いいただいた受講料は、未開講の場合を除き、戻しは致しませんので講座内容等をご確認の上お申し込みください。
・見学（無料・10分程度）ができる講座もあります。

new! 硬式テニス 初心者～初級者

講師：古本 茂

初めての方も大歓迎。ラケットの握り方から試合ができるまで、講師が優しく指導します。少人数制レッスンですので、おひとりおひとりに経験豊かな講師が丁寧にアドバイスをいたします。

12/10～ 全12回 受講料 12,000円
火曜日 11:05～12:35

new! 生活を彩るカラーコーディネート（衣食住）

講師：厚地 由美子（COCO-iro）

着る、食べる、住む、私たちの生活に色は欠かせません。色の持つチカラを衣食住で上手に活用してませんか？具体策をお伝えします。

12/19～ 全5回 受講料 5,100円
木曜日 13:00～14:30

new! 色彩活用 パーソナルカラー検定3級対策講座

講師：厚地 由美子（COCO-iro）

パーソナルカラーを論理的にお伝えたい方には是非チャレンジしていただきたいおすすめの検定です。3級を取得し、似合う色を戦略的に使いこなすことで「セルフブランディング」が可能になります。

12/13～ 全7回 受講料 8,400円
金曜日 13:00～14:30
(検定受験料・テキスト代別途)

対人関係と思い込みの心理学

講師：磯部 隆（アドラーカウンセラー & REBT心理士インストラクターほか）

テキスト「いつも楽に生きている人の考え方（ドライデン著）」を使って、演習を交えて学び取っていきます。「すべての悩みは、対人関係の悩みである」と言われます。思い込みから脱するべく8回で学び合いましょう。どうぞ気楽にご参加下さい。

12/12～ 全6回 受講料 6,120円
木曜日 10:00～12:00
(テキスト代別途)

現代書道教室 美文字講座 木曜クラス・土曜クラス

講師：徳増 天慎（浜松書道研究会）

美文字から本格的な芸術書道まで丁寧に指導いたします。筆ペン・ペン習字・書道などやってみたいことを始めませんか？硬筆・毛筆選択可。市展など展覧会を目指すコースあり。
※道具一式無料貸出有、墨代無料、道具持込自由 ※段級の取得、文部省後援ペン習字検定資格取得可能
※振替可（講師の許可が必要）

木曜クラス 12/5～ 16:30～20:30（うち1時間程度） 全9回 受講料 各9,180円
土曜クラス 12/7～ 13:30～17:00（うち1時間程度） 全9回

中高年のためのスマホ教室①②③

講師：ソフトバンク スマホセミナー認定講師

スマートフォンのプロが教えるスマホ教室で楽しくスマホの操作を学びませんか？スマホ初心者の方、基礎操作を覚えたい方向けにカメラやLINEなど、知っておくと便利な使い方をご案内いたします。体験用のスマートフォンをご用意しておりますのでスマホをお持ちでない方でも参加いただけます！※セミナーによる営業行為はいたしません。

12/19、1/23、2/20（各回同じ内容です）
木曜日 10:00～12:00 無料

和食職人から習う男の料理教室～初心者向け

講師：永谷 光弘（割烹しんはま経営）

今夜の晩ご飯のために腕を振るいませんか？男子厨房に入るべし！基本のだしとのかた・魚のさばき方など、簡単でおいしい料理を割烹料理店主から学びます。使用する材料は鮮度抜群！お得意の一品を作りましょう。※作ったお料理はすべてお持ち帰りになります。ご自宅の晩ご飯に！

1/21、2/18 全2回 受講料 5,040円（材料費込）
火曜日 14:00～16:00

new! 手作り味噌教室

講師：（有）加藤醤油

安心・安全な国内産の材料を使って、「甘口の白味噌」を作ります。作った味噌は半年後に食べ頃になります。材料、容器はこちらでご用意いたします。ご自分で作った味噌は格別ですよ！親子参加も大歓迎！

2/16 全1回 受講料 3,500円
日曜日 10:00～12:00
(材料費込)

子育て世代の働き方と家計改善方法

講師：一般社団法人 ライフプラン診断士協会

子供も成長してきてそろそろ働きだしたいと考えているけれど年収の壁がいろいろあってよくわからない。なんとなく不安だけれどどこに働けばいいの？の考え方をお伝えるセミナーです。働き方だけでなく家計の見直し方法もお伝えしていきます。※セミナーによる営業行為はいたしません。

1/8 全1回 無料
水曜日 10:00～12:00

施設からのお知らせ

令和7年4月1日から大規模改修工事を実施します

浜松市勤労青少年ホーム（アイミティ浜松）は勤労会館と機能統合するため、令和7年4月1日から大規模改修工事を実施します。工事期間中は全施設の利用ができません。また市民講座は休講になります。リニューアルオープンは令和8年4月を予定しています。なお、リニューアルオープン後の講座については、概要が決まり次第、アイミティ浜松ホームページにて、お知らせしますのでホームページでご確認ください。

アイミティ浜松は勤労青少年の健全な育成及び福祉の増進を図るために設置されています。午前9時から午後9時30分まで、施設を一般のみなさまに開放しています。みなさまのサークル・研修・会議・レクリエーション等、様々な活動の場としてご利用ください。※当施設にはエレベーター設備がございませんので、ご注意ください。

アイミティ浜松 / 浜松市立勤労青少年ホーム

指定管理者：東海ビル管理株式会社

〒430-0913 浜松市中央区船越町11-11
TEL：053-465-5065
FAX：053-465-5066
https://www.birukan.jp/aimity/

●駐車場 160台
●タクシー 浜松駅北口より10分
●遠鉄バス JR浜松（北口）バスターミナル10番のりばから73・75・76（労災病院・笠井方面）71・74・77・78（労災病院・丸塚方面）85（緑ヶ瀬・鵜田方面）のバスに乗り、「船越町」下車（7分）、北へ徒歩2分
●電車 遠州鉄道「新浜松駅」から東車「八幡駅」下車（4分）東へ徒歩15分

アイミティ浜松の地図

青年文化講座 勤労青少年に該当する方がご受講いただける講座です。 ※11月20日（水）以降、定員に満たない講座は一般のみなさまもご受講できます。 勤労青少年とは・・・ ①40歳未満、②市内にお住まいでお勤めまたは市内にお勤めの方 ①、②両方の条件を満たす方です。	Let's talk in English! 日常英会話 講師：マギダ・アルベス 少人数のグループレッスンです。日常の身近なテーマを題材にした、すぐに使える英会話講座です。  ◆ 12/6～ 全11回 受講料 11,000円 ◆ 金曜日 20:05～21:05	はじめてのエクセル 講師：大島 さやか（マイクロソフト認定トレーナー） 趣味でも仕事でも、とっても役に立つ表計算ソフト「エクセル」。その基本操作をしっかりと学習できるのが、この講座です。はじめてエクセルを操作する人を対象に表やグラフの作成、データの並べ替えや抽出などゆっくり丁寧に学習していきます。 ◆ 12/21～ 全5回 受講料 7,650円（テキスト代別途） ◆ 土曜日 9:30～11:10	茶道（表千家） 講師：伊藤 典子 お作法を覚えながら美味しいお茶とお菓子をいただきます。すばらしい伝統文化に触れてみましょう。初心者でも安心してご参加いただけます。  ◆ 12/4～ 全10回 受講料 11,800円（材料費込） ◆ 水曜日 19:30～21:00
---	--	--	--

いけばな（池坊） 講師：片岡 佳子（華道池坊） 季節の草花をうちに美しく飾る方法を学びます。壁掛けの花やコサージュ等、幅広いお花での遊び方も楽しく勉強しましょう。  ◆ 12/12～ 全8回 木曜日 受講料 7,360円 ◆ 19:00～21:00 （別途花材費各回1,200円程度）	きもの着付 講師：瀧口 光子 きもの知識を習得し、美しい立居振舞いを身につけましょう。ご自分で着る楽しみを体験して下さい。  ◆ 12/10～ 全10回 受講料 9,200円（テキスト代別途） ◆ 火曜日 18:30～20:30	新NISAを始めよう！①② 講師：一般社団法人 ライフプラン診断士協会 2024年に制度改正となる新NISA。気になっているけどまだ始められていない方向けの講座です。新NISAはどんな制度なのか？そもそも投資ってやった方がいいの？をお伝えしながら口座開設の方法や投資商品の選ぶ考え方を全2回でご説明します。※セミナーによる営業行為はいたしません。 ◆ ①12/11、12/18 ② 1/15、1/22 各全2回 ◆ 水曜日 19:15～20:45 無料	美的！フラメンコ入門【前・後期】 講師：黒田 晴巳（スタジオアルサイトマ所属） 情熱的なフラメンコの音楽にのせて、腕・腰・足の基本動作を繰り返し行い、美しい姿勢を目指しましょう！ご興味ある方、始めてみませんか？  ◆ 【前期】 12/11～ 全4回 受講料 4,080円 ◆ 【後期】 2/5～ 全3回 受講料 3,060円 ◆ 前・後期共通 水曜日 19:10～20:10
--	--	---	---

スマイルへへキッチン 和食職人から習う料理教室 ～初心者向け 講師：永谷 光弘（割烹しんはま経営） 料理の基本から簡単でおいしい料理を楽しく学びませんか？覚えておきたい魚のさばき方をはじめ、旬の新鮮な食材を使った料理のアレンジを割烹料理店主から学びます。大好きな人に美味しいうちごはんを作る料理人になって、胃袋を掴みましょう☆！大人気講座の夜開催です！ ※料理はお持ち帰りとなります。 ◆ 1/20、2/17 全2回 受講料 5,040円（材料費込） ◆ 月曜日 19:00～21:00	HIPHOPスタジオMJ ビギナークラス【前・後期】 講師：KEIICHI（DANCE SPACE スタジオMJ） ダンスの基本から丁寧にレッスンします！リズムキープは、すべてのダンスの基礎ですが、ヒップホップほどリズム取りを重要視し、その取り方に幅のあるダンスはないでしょう。音楽にノって自然と身体が動くだけでもすごく楽しいんです！ストレス解消や心のリフレッシュにもつながります。 ◆ 【前期】 12/16～ 全4回 月曜日 19:20～20:20 受講料 3,000円 ◆ 【後期】 2/3～ 全4回 月曜日 19:20～20:20 受講料 3,000円
--	--

美bodyシェイプアップピラティス①② 講師：榎戸 麻衣子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師） ストレッチポールやチューブを使いながら、美bodyを目指して、柔軟性と筋力のバランスを整えていきます。体幹をひきしめ、ウエスト、背中、おしり周りもスリキリ。 ※振替可（講師の許可が必要） ※ストレッチポール貸出あり ◆ 12/12～ 各全11回 受講料 各8,140円 ◆ 木曜日 ①19:05～19:55 ②20:05～20:55	美bodyストレッチ&リラックスヨガ 【前・後期】 講師：中村 朋子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師） 夜のヨガは、深い呼吸とストレッチで1日のストレスや緊張によって疲れた心とカラダを緩め、リラックスした状態に導いてくれます。また心地よい眠りや睡眠の質を高めることにも効果的です。翌日に疲れを残さず、すっきりとした目覚めで日曜の朝を迎えましょう。 ※振替可（講師の許可が必要） ◆ 【前期】 12/14～ 【後期】 2/8～ 各全4回 受講料 各2,960円 ◆ 土曜日 19:05～19:55
--	--

硬式テニス（初級～中級クラス） 講師：太田 正孝 外の空気に触れながらレッスン！レベルアップしたい方向けです。それぞれの技量に合わせて実技指導します。仕事帰りにリフレッシュしませんか？  ◆ 12/19～ 全11回 ◆ 木曜日 19:30～21:00 受講料 9,840円	バドミントン 初心者 講師：河瀬 八生（日本スポーツ協会コーチ2） ラケットでシャトルを打ち合う楽しさや体を動かすことの爽快感を体験しましょう！基本練習、トレーニングから試合まで。  ◆ 12/12～ 全12回 ◆ 木曜日 19:15～21:15 受講料 9,840円
--	--

キッズ講座 0歳～小学生までを対象とした講座です。親子でご参加いただける講座もあります。	Activities English Class 月曜クラス（あんよ・3歳）・土曜クラス①②（2・3歳） ～親子で遊びながら英語のシャワーをあびよう！ 講師：マギダ・アルベス 楽しく英語に触れよう！日常の遊びをすべて英語にしてみませんか？歌ったり、お話ししたり、絵を描いたり。異文化を体験しながら親子で英語を楽しみましょう！  ◆ 月曜クラス 12/2～ 全11回 9:30～10:20 受講料 13,200円 ◆ 土曜クラス ① 12/7～ 全5回 9:00～ 9:50 ② 12/14～ 全5回 9:15～10: 受講料 各6,000円	Let's have fun & learn English（4・5歳） ～英語に触れよう！ 講師：マギダ・アルベス 楽しく英語に触れよう！季節ごとの異文化を体験しながら先生との会話の中で子どもたちは英語の楽しさを見つけてくれるはず！  ◆ 12/7～ 全5回 受講料 6,000円 ◆ 土曜日 9:55～10:45
---	--	--

トーマス's English 土曜Class ① 小学1・2年生 ② 小学3・4年生 ③ 小学5・6年生 ～ネイティブのトーマスが教える自然に身に付く楽しい英会話 講師：ミッケル・トーマス トーマス先生はALT（外国語指導助手）として、長い間、小学校や中学校で児童・生徒の英語発音や国際理解教育の向上を目的に学校で授業を行ってきました。このクラスでは学校の授業に沿った教科書を使いながら、楽しく英会話のレッスンを進めていきます。会話重視、外国人と話す機会をもっと増やしましょう！ ◆ ①小学1・2年生 12/7～ 全10回 土曜日 13:05～14:05 ◆ ②小学3・4年生 12/7～ 全10回 土曜日 14:15～15:15 受講料 各11,000円 ◆ ③小学5・6年生 12/7～ 全10回 土曜日 15:25～16:25 	キッズ・プログラミング教室 火曜クラス・木曜クラス 講師：津田 裕一（浜松ものづくり工房） 小学校の授業でも取り入れられ注目されている「プログラミング教育」。物事を論理的に考え、順序立てて実行することで問題を解決する「プログラミング的思考」を身に付け、様々な問題に対応していく力や積極性を養っていきます。 ※小学4年生～6年生対象 ◆ 火曜クラス 12/3～ 全12回 17:00～18:00 受講料 各14,400円 ◆ 木曜クラス 12/5～ 全12回 17:00～18:00 
---	---

はじめてのキッズテニス ①小学2・3年生 ② 小学4・6年生 講師：太田 正孝 はじめてテニスをするお子様向けのレッスンです。テニスの基礎を学びながら、体を動かす楽しさや上達する喜びを体験できます。  ◆ ①②共通 12/19～ 全8回 受講料 各8,000円 ◆ 木曜日 ①17:05～18:15 ②18:15～19:25	ミニバスケットボール教室（年長～小2） 講師：大塚 勇一、村上 愛佳（HM Sportsバスケットボールスクール） スポーツを楽しむ心とバスケットの面白さを伝えます。ドリブル、パスなどの基本練習からゲームまで。  ◆ 12/13～ 全10回 受講料 10,000円 ◆ 金曜日 16:00～17:00	現代書道教室 アイミティ浜松教室 木曜クラス 土曜クラス 講師：徳増 天慎（浜松書道研究会） 小学生の書写は教科書に準拠して指導いたします。書き取りの文字がきれいになります。初心者から市展等を目指す方まで幅広く指導いたします。 ※硬筆・毛筆選択可 ※道具一式無料貸出有、墨代無料、道具持込自由 ※段級の取得、文部省後援ペン習字検定資格取得可能 ※振替可（講師の許可が必要） ◆ 木曜クラス 12/5～ 16:30～20:30（うち1時間程度） ◆ 土曜クラス 12/7～ 13:30～17:00（うち1時間程度） ◆ 木・土共通 全9回 受講料 各9,180円	小学生冬休み特別講座 書き初めをしよう！①② 講師：徳増 天慎（浜松書道研究会） 冬休みの宿題といえ書き初めです。学校の課題に沿って丁寧に指導します。新しい年に向けて、教室で集中して課題に取り組みましょう。  ◆ ①12/25(水) ②12/26(木) 受講料 各1,500円 ◆ A 13:00～14:30 B 14:45～16:15
--	--	---	--

キッズダンス 年中～年長コース・小学校低学年コース 講師：竹田 由紀子（ハンドインハンド） りのいい楽しい曲に合わせて基礎ステップを学び、表現する楽しさを感じながら、音楽に合わせてリズム感、柔軟性が養えます。おともだちと楽しく踊りましょう！ ◆ 年中～年長コース 12/2～ 全11回 月曜日 16:10～17:00 受講料 9,570円 ◆ 小学校低学年コース 12/6～ 全13回 金曜日 16:20～17:10 受講料 11,310円	KIDS DANCE スタジオMJ 年少～年長コース・体育授業対策基本（小学生）コース 講師：KEIICHI（DANCE SPACE スタジオMJ） 子供のころからHIPHOPダンスを始めることで自然にリズムの取り方が身に付いていきます。リズムの取り方や基本のステップからはじめます。HIPHOPの曲で楽しくかっこよくダンスしましょう！ ◆ 年少～年長コース 12/8～ 全10回 日曜日 9:45～10:45 受講料 各8,550円 ◆ 小学生コース 12/8～ 全10回 日曜日 10:55～11:55
---	--

おさんぼリトミック①②（未就園児） 講師：坪井佳織、鎌田香織、柴本ちはる 音楽に合わせてイメージの世界で遊びましょうリトミックは幼児期の感性と体のバランス良い発達を促す効果があります。※ご兄弟が参加される場合は1回の参加料がかかりますので事前にご相談ください。 ◆ 12/18～ 全7回 受講料 各7,700円 ◆ 水曜日 ①9:50～10:30 ②10:50～11:30	アトリエキッズ こども絵画造形教室 金曜クラス（年中～小学生） 講師：飯田 晶子 【安心して好きなことに打ち込む】季節の素材・テーマを用意しますが、子供の自由制作です。「教える」ではなく「育む」で、子供1人1人の個性に寄り添います。 ◆ 12/13～ 全8回 金曜日 受講料 8,960円（教材費込） ◆ 16:30～18:00	アトリエキッズ こども絵画造形教室 土曜クラス①②・日曜クラス①②③ 講師：青山 明子 描くことの楽しさ、作ることの喜びを味わい、子供たちが表現したものをそのまま受け止め、豊かな感性を伸ばしていきます。自分の目で見て自分の手で触れ自分でする、“みる・つくる・まなぶ”体験を。 ※クラスの対象年齢にご注意ください。 ※教室内はお子様一人での受講となります。 ◆ 土曜クラス① 年中～小学2年生 12/3～ ◆ 土曜クラス② 小学2年生以上 12/14～ ◆ 土曜①② 日曜①② 10:00～11:30 日曜③ 13:00～14:30 土・日曜クラス 各全6回 受講料 各6,720円（教材費込） ◆ 日曜クラス① 年中～小学2年生 12/1～ ◆ 日曜クラス② 小学2年生以上 12/8～ ◆ 日曜クラス③ 年長以上 12/1～
---	---	--