

令和7年度 アクティブ・シニア講座

県居生きがい教室

【年間計画表】

回	月 日	会 場	内 容
1	7年 5月14日 (水)	ホール	レクリエーションで仲間づくり
2	7年 6月11日 (水)	講座室	回想法 笑いで健康談義
3	7年 7月 9日 (水)	ホール	スローエアロビクス体操と ワンポイントフィットネス
4	7年 8月13日 (水)	講座室	腸活で若返り！～心も体も活き活きと～
5	7年 9月10日 (水)	ホール	ユニバーサルヨガアース
6	7年11月12日 (水)	講座室	認知症について学ぼう
7	7年12月10日 (水)	ホール	チェアヨガ講座
8	8年 1月14日 (水)	講座室	神社参拝が100倍楽しくなる講座

⑨

内容は変更になる場合があります。

【時 間】 9:30 ～ 11:30

【対 象】 西部中学校区にお住まいで年間通じて参加できる方

【定 員】 30名

【受講料】 無料（別途材料費等が必要となる場合があります）

※ 講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。ご了承ください。



【お申込期限】4月17日(木)17:00

【お申込方法】①②どちらかの方法でお申込みください。

①県居協働センター窓口またはお電話(☎456-1415)9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

②インターネットから

中央区協働センター通信 [検索](#) CLICK!

※ 先着順ではありません。

※ 定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

※ 定員に満たない場合は、定員になるまで受付します。



【当選連絡】4月21日(月)・22日(火)9:00～17:00

● 窓口またはお電話でお申込みの方：ご当選された方のみご連絡します。

● インターネットからお申込みの方：結果をメールでお知らせします。

※ 当選確認後にキャンセルする場合は、協働センターまでご連絡ください。

☆☆職員異動のお知らせ☆☆

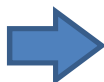
お世話になりました。

所長 村雲 稔

生涯学習担当 高橋 三佳子

生涯学習担当 山崎 昌子

届出窓口担当 鈴木 啓恵



よろしくお願いします。

所長 後藤 伸宇

生涯学習担当 中村 仁美

生涯学習担当 富田 三枝子



令和7年度
県居協働センター主催講座

年間予定表

さあ！新年度のスタートです。新しい扉を開いてみませんか？
楽しい講座をたくさんご用意しました。
みなさまのご参加をお待ちしております。



アクティブラシニア講座 (生きがい教室) 令和7年5月～令和8年1月毎(水)AM 【全8回講座】 豊かで活力ある長寿社会を目指し、学習や実技の講座を開催し、生きがいづくりを推進します。 	野草さんぽ 6/6(金) 9:30～12:00 【1回講座】 日頃何気なく見過ごしている道端の草花にも、名前や特性があります。野草のスペシャリストに解説をしていただきながら施設周辺を散歩しましょう。散歩の後には野草を使ったお茶とお菓子をどうぞ。	楽しく歌って！ ボイストレーニング 6/16・30・7/7(月)AM 【全3回講座】 最近、声が出にくくなったと感じることはありませんか。基本的な発声の仕方を学び、お腹の底から大きな声を出してみましょう。みんなで楽しく歌えば今よりもますます元気はつらつに！ 
みんなのエゴグラム 6月中旬 18:30～20:30 【1回講座】 エゴグラムとは、心理学にある分析手法の一つです。性格的な傾向や行動パターンを知ること、自分自身の理解を深めストレスや他者との関わり方の特徴を把握して、日常生活に活かしてみましょう。 	スマホで防災教室 7/15・22(火) 13:30～15:30 【全2回講座】 災害時に、スマホで素早く正しい情報を得る方法を学び、災害に備えましょう。1回目はスマホの基本操作について学び、2回目にハザードマップや避難場所などをスマホを使って確認する方法を学びます。	【ヒューマンセミナー】 健康寿命を延ばす笑顔と姿勢・歩き方 9/5～11/28(金) 13:30～15:30 【全10回講座】 表情筋のトレーニングで素敵な笑顔！背筋を伸ばして正しい姿勢で歩くことで若々しい印象を手に入れませんか？今からでも変われます。健康寿命を延ばす第一歩を始めませんか？ 
藍染ワークショップ 9月27日(土) 9:30～12:30 【1回講座】 藍の染料を使って遠州木綿を染めるワークショップ。 自然のちからから生み出される色彩の魅力に触れてみませんか。 	大人の燻製 10/25(土) 9:00～12:00 【1回講座】 手作りソーセージを作ってみませんか？ソーセージを作る過程の中の燻製で、チーズやかまぼこなどの燻製体験もできます。	大人の遠足 ～ウォーキングで地域を知ろう～ 10/29・11/5(水)AM 【全2回講座】 静岡県余暇プランナー協会のガイドで、西・県居地区を巡ります。ウォーキングを楽しみながら地域の歴史や文化に触れてみましょう。 
手作りこんにゃく 11月上旬 AM 【1回講座】 こんにゃく芋を使って一から手作り体験をしてみませんか。ご自身で作った出来たてのこんにゃくを是非味わってみてください。 	手こねパン教室 12/2・9(火) 9:30～12:30 【全2回講座】 初めてのの方大歓迎！ 柴原先生の軽妙なおしゃべりと分かりやすいレシピで大人気の講座です。この機会にパン作りデビューをしてみませんか？	水引講座 12/12(金) 9:30～11:30 【1回講座】 アクセサリーや小物にも活用できる水引の結び方を学びます。アレンジ次第でいろいろな表情が楽しめる水引で、自分好みのアクセサリーを作しましょう。 
しめ縄をつくろう 12/25(水) 10:00～12:00 【1回講座】 お正月にご自身で作ったしめ縄を飾ってみませんか？ お一人でもご家族でも参加できます。この機会にぜひ伝統文化に触れてみてください。	ヨガとツボ 令和8年1/21・28(水) 9:30～11:30 【全2回講座】 簡単なヨガ体操でリフレッシュしませんか？ ヨガを行う中で、先生から体のツボや効能についても教えていただけます。健康な身体づくりを目指しましょう。	刺繍ワークショップ 令和8年1/31(土) 10:00～12:00 【1回講座】 刺繍作家のJUN先生によるワークショップ。3種類の花柄の中から一つ選んでハンカチに刺繍します。道具はすべて先生が用意してくださるので、初心者の方も気軽に参加できます！ 
小学生対象【子ども講座】 6月～12月 【年8回程度開催予定】 今年もワクワクするような講座をたくさんご用意しております！ 詳しい内容やお申込については、別途お知らせします。お楽しみに！ 	◆毎年恒例の行事にもふるってご参加ください◆ 県居協働センターまつり 10/19(日) (展示発表は18(土) 19(日) の二日間) センターまつりイベント 10/12(日) クリスマスイベント 12月上旬の土曜日 ◆講座の詳しい内容やお申込み方法は、協働センターだよりで随時お知らせします。 ◆講座当日は、駐車場に限りがありますので、公共交通機関や徒歩、自転車でお越しください。 ◆やむを得ず、予定が変更になる場合があります。ご了承ください。 表面もご覧ください	

2025 年 学習成果活用事業

世代間交流の
できる講座を
企画・運営したい

地域の伝統を
子どもに伝えたい



生涯学習講座を 開いてみよう!



あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝える機会を提供し、学びの成果を継続して生かす事業です。

地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか？

申込期間

2025（R7）年4月15日（火）～ 5月21日（水）

応募資格

- 浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。
 - ・市内で活動する個人及び団体
 - ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体
- ※ 個人及び団体の本事業を通じての開講は2回までとします。
- 同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき一回に限ります。
- 浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。また、公平性・中立性を保つ内容であるようご配慮ください。
 - × 営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容
 - × 特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容
 - × 公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
 - × 公共の福祉を害する内容

会場

県居協働センターまたは市内の生涯学習施設（協働センター・ふれあいセンター等）

応募方法

「学習成果活用事業申請書」、「事業提案書兼申込書」に記入し、**実施を希望する**生涯学習施設の窓口へ提出してください。提出時に、必要経費等について職員がヒアリングいたします。

※ 学習成果活用事業申請書及び事業提案書兼申込書は、市ホームページからダウンロードするか、生涯学習施設の窓口でお受け取りください。

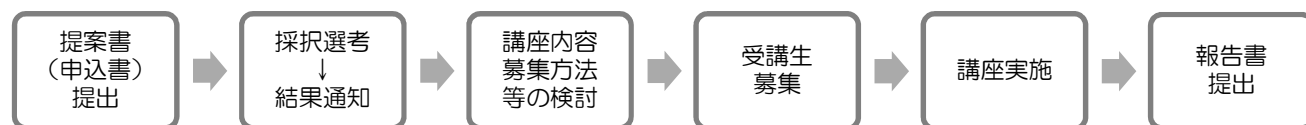
採択

各生涯学習施設の実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。

6月20日（金）までに、応募された個人・団体に採否をご連絡いたします。

※ 採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。ご期待に応えられない場合もございます。

応募から開講までの流れ



お問合せ

浜松市 市民部 創造都市・文化振興課 電話（053）457-2413

または最寄りの協働センター・ふれあいセンター



地域活動団体(同好会)会員募集のお知らせ



ブルースカイ（社交ダンス）

レッツダンス。この世は天国踊らにゃ損損。心浮き浮きチャッチャッチャ。
ダンス愛好者の皆様、ダンスパーティーのタベを楽しんでください。また、同好会への入会もどうぞ！

活動日時：毎週火曜日 19：00～21：30
活動場所：1階 ホール
会 費：月2,000円（入会金2,000円）
お問合せ：有賀 新平（090-3382-3518）

県居棋友会（囲碁）

毎週土曜日の午前中、対局して親睦と交流をはかり、棋力の向上に励んでいます。春と秋にリーグ戦を開催して、優秀者の表彰をしています。初心者も大歓迎です。興味のある方はお問い合わせください。

活動日時：毎週土曜日 9：00～12：00
活動場所：1階 和室
会 費：年1,000円（入会金1,000円）
お問合せ：郡 新三（090-1414-5579）

レディース健康麻雀（健康麻雀）

レディース健康麻雀！脳トレで今、麻雀が注目されています。手と目と頭をフルに使い、麻雀を楽しんでみませんか？丁寧にわかりやすく、麻雀プロが講師として教えてくださいます。

活動日時：土曜日 又は日曜日
9:30～12:00又は13:30～16:00
活動場所：1階 ホール
会 費：その都度1,000円（入会金1,000円）
お問合せ：県居協働センター（456-1415）



ハママツ

チェンバー

クワイア

HAMAMATSU Chamber Choir（合唱）

私たちは、少人数ならではの澄んだハーモニーを楽しむ室内楽唱団です。外国曲も日本語の曲も、また新旧問わず歌っています。只今团员募集中。特にソプラノ歓迎します。

活動日時：第1・2・4日曜日 19：00～21：15
活動場所：1階 ホール
会 費：なし（入会金なし）
お問い合わせ：中村 美喜夫（090-1294-2840）

篠音会県居同好会（篠笛）

日本古来の篠笛で和の心を愉しみながら、いろいろな曲にチャレンジしています。各種演奏会やボランティアに参加して演奏技術の向上に努めています。初めての方大歓迎です。

活動日時：第1・3月曜日 13：15～14：15
活動場所：2階 講座室
会 費：年1,200円 その都度500円（入会金1,000円）
お問合せ：安川 晃史（090-8673-6153）

みずぐるま（合唱）

みずぐるまは今年創立10周年を迎え、来年の演奏会に向けて一緒に歌ってくださる方を募集中です。楽しく元気よく美しくをモットーに女声合唱の美しい響きを求め、毎週の練習を楽しみに集まっています。

活動日時：毎週火曜日 9：30～11：30
活動場所：1階 ホール他
会 費：月4,000円（入会金なし）
お問い合わせ：県居協働センター（456-1415）