

令和7年度

浜松市引佐支所 生涯学習講座案内(後期)



市 委 託
浜 名 区 北
第 5 号
(全戸配布)

(全講座共通のお知らせ)

●浜松市の公式ホームページに各種講座の情報を掲載します。

引佐支所からのお知らせ

検索

【講座の申込みについて】

二次元コードの掲載があるもの

申込開始日から引佐支所の窓口、電話・FAX又は二次元コードによりお申込みください。

定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は電話・FAX又はメールにより連絡させていただきます。

有料講座の場合、当選後のキャンセルは、材料費等がかかります。

二次元コードの掲載がないもの

申込開始日から引佐支所の窓口、電話・FAXからお申込みください。

この講座は先着順です。定員になり次第締め切ります。

問合せ・申込み先

浜松市引佐支所

住所：浜松市浜名区引佐町井伊谷616番地の5

電話：053-542-1112 FAX：053-542-3319

受付時間：8:30～17:15（土日・祝日を除く）

○ 地域文化セミナー ☆ 1日講座

講座名	講座内容	日程 時間	対象 定員	講 師 会 場	費用 (円)	申込開始日 締切日	二次元 コード
つるクラフト講座 	自然のつるを使って個性あるあじわい深い籠や花瓶入れを作ります。	10月10日(金) 13:30～15:30	成人 12人	水野 正義 さん 引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室	500	9月10日 9月24日	
年越し手打ち そば体験講座 	年越しそばを手打ちで作ってみましょう！ そばがきの試食もありますよ。	12月2日(火) 9:30～12:00	成人 12人	乃木そば神谷 店主 金原 繁男さん 引佐支所 1階 栄養調理実習室	1,200	10月31日 11月14日	
フラワー アレンジメント (クリスマス) 	一石二鳥!! クリスマスからお正月へ変身する花飾りの魔法！	12月19日(金) 10:00～11:30	成人 15人	金原 恵子 さん 引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室	1,500	11月19日 12月3日	
ミニ門松と 輪締め作り 	手造りの本格的なミニ門松と輪締め飾りで気持ちよく新年を迎えましょう！	12月24日(水) 9:30～11:30	成人 20人	佐藤 正孝さん 他 引佐支所 2階 会議室1・2	1,500	11月19日 12月3日	

お願い

●天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。

●広報のため講座の様子を撮影し市の刊行物やホームページ、新聞に掲載させていただくことがあります。

以上をご了承のうえ、お申込みください。

○ 地域文化セミナー ☆1日講座

講座名	講座内容	日程 時間	対象 定員	講師 会場	費用 (円)	申込開始日 締切日	二次元 コード
 スマートフォン 体験教室	スマホを日ごろから使っているが、便利に使っているといえない方。ぜひこの機会に「スマホならではの機能」を体験しましょう。	1月16日(金)	成人	ソフトバンク(株) 認定講師	無料	12月10日	
		13:30~15:30	15人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		12月25日	
 四海巻き作り	華やかでおもてなしの場面でも重宝されます。お家でも作ってみましょう。	2月25日(水)	成人	パンとお菓子、料理の教室 Petit Copain 主宰 山本 裕子 さん	1,200	1月23日	
		9:30~12:30	18人	引佐支所 1階 栄養調理実習室		2月6日	
 フラワー アレンジメント (早春)	春の息吹を感じる花々との出会い!! 明るくおしゃれに彩りましょう!	2月27日(金)	成人	金原 恵子 さん	1,000	1月23日	
		10:00~11:30	15人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		2月6日	

○ 地域文化セミナー ☆通年講座

講座名	講座内容	日程 時間	対象 定員	講師 会場	費用 (円)	申込開始日 締切日	二次元 コード
焼きたて パン作り 	定番からアレンジしたものまでお家で作れるパン作りをします。	12/10、1/14	成人	パンとお菓子、料理の教室 Petit Copain 主宰 山本 裕子さん	4,000 (4回分)	11月10日	
		1/28、2/18					
		全4回(水)	18人	引佐支所 1階 栄養調理実習室		11月25日	
		9:30~12:30					
下味冷凍 おかず作り 	メリット盛沢山！ 下味冷凍のレパートリーを増やしましょう。	2/4、3/4	成人	パンとお菓子、料理の教室 Petit Copain 主宰 山本 裕子さん	2,600 (2回分)	1月5日	
		全2回(水)	18人	引佐支所 1階 栄養調理実習室		1月19日	
		9:30~12:30					
		自分でできる 足つぼ マッサージ 	健康は足元から自分でできる足もみセルフケアを学びます。	3/11・18		成人	
全2回(水)	18人			引佐多目的研修センター 1階 和室会議室	2月24日		
13:30~15:30							

○ 地域文化セミナー ☆スポーツ

講 座 名	講 座 内 容	日 程 時 間	対 象 定 員	講 師 会 場	費用 (円)	申込開始日 締 切 日	二次元 コード
じきょうじゅつ 自彊術体操 	年齢に関係なく 体力に自信の ない人も、無理 なくできる31の 動きで体を整え ましょう!!	1/22・29	成人	自彊術指導員・助産師 小森 やえ子 さん	無料	12月19日	
		全2回(木)					
		13:30~15:30	12人	引佐多目的研修センター 1階 和室会議室		1月9日	

○ 地域づくり講座

講座名	講座内容	日程時間	対象 定員	講師 会場	費用 (円)	申込開始日 締切日	二次元 コード
	『はままつ文化財20年のあゆみ』合併後20年間の文化財の調査・研究成果や保存活用を取り組みを、地域遺産センター企画展示の案内を交えながら紹介します。	1月21日(水)	成人	浜松市文化財課職員	無料	12月19日	
		10:00~11:30	20人	引佐支所 2階会議室1・2 地域遺産センター 展示室		1月9日	

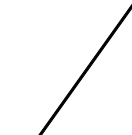
○ 子育て教室

講座名	講座内容	日程時間	対象 定員	講師 会場	費用 (円)	申込開始日 締切日	二次元 コード
	中学生と一緒に乳幼児向けの歌遊びや手遊びを行ったり、中学生が乳幼児保護者に子育てのお話を伺ったりします。ふれあいを通じ命や子育てについて考える講座です。	10月17日(金)	乳幼児 (就園前) 親子	子育て応援 スタッフの皆さん	無料	8月20日	
		10:30~11:40	60組 程度	引佐南部中学校体育館		定員に 達するまで	
	♪ピアノで紡ぐ音楽物語♪ ～はじめてのピアノコンサート、わくわくドキドキ体験～	11月28日(金)	乳幼児 (就園前) 親子	ピアニスト 音楽指導者 えみこ音楽教室主宰 村上 恵三子さん	無料	10月28日	
		10:30~11:30	20組	引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール		11月10日	

○ 女性講座

講座名	講座内容	日程時間	対象 定員	講師 会場	費用 (円)	申込開始日 締切日	二次元 コード
	定番のおせちとアレンジメニューを作ります!!	12月3日(水)	成人 女性	パンとお菓子、料理の教室 Petit Copain 主宰 山本 裕子さん	2,000	10月31日	
		9:30~12:30	18人 ※託児 5人有	引佐支所 1階 栄養調理実習室		11月14日	

○ 浜松市と大学との連携事業～大学生による講座～

講座名	講座内容	日程時間	対象 定員	講師 会場	費用 (円)	申込開始日 締切日	二次元 コード
	自分の歩き方再発見！ 3軸加速度センサを用いて歩行パターンなどを計測し、各受講者にあった歩き方のコツや足を痛めないためのトレーニング方法などを提案します。	11/29、12/13 全2回(土)	概ね 65歳 以上	常葉大学の大学生 (保健医療学部理学療法学科) の皆さん	無料	11月4日	
		10:00~11:30	15人	引佐支所 2階 会議室1・2		11月20日	

○ その他事業

事業名	事業内容	日程	会場
引佐支所 地域ふれあいフェスタ (引佐文化祭)	引佐文化協会会員、引佐支所及び引佐多目的研修センター講座受講者等の作品展示、芸能発表	11月1日(土) 10:00~16:00 展示発表 11月2日(日) 10:00~15:30 展示発表 10:00~16:00 芸能発表	引佐多目的研修センター
第37回 浜松市いなさ人形劇まつり	全国のプロ・アマ劇団が集結！ 約30公演が上演されます。	11月8日(土)9日(日) 9:30~16:00	引佐支所 及び 引佐多目的研修センター

人生100年時代に突入！ 引佐アクティブ・シニア講座(後期)に参加してみませんか。

前期に引き続き、概ね60歳以上の方を対象に、学べる「学習環境づくり」と「楽しみ」や「生きがい」を見つける場として「引佐アクティブ・シニア講座(後期)」の受講生を募集いたします。

この講座は、先着順です。窓口、電話、FAXのいずれかでお申込みください。

問合せ・申込み先 浜松市引佐支所
住所: 浜松市浜名区引佐町井伊谷616番地の5
電話: 053-542-1112・FAX: 053-542-3319
受付時間: 8:30～17:15(土日・祝日を除く)

○ アクティブ・シニア講座(後期)

申込 No.	講 座 名	講 座 内 容	日 程	定 員	講 師	費 用 (円)	申込開始日
			時 間		会 場		締切日
4	健康寿命延伸講座 	健康寿命やフレイルについてのお話を聞くとともに、フレイルチェックやフレイル対策の方法を体験します。	10月16日(木)	20人	浜松市リハビリテーション病院 理学療法士 池田 圭介さん	無料	9月1日
			13:30～15:30		引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		定員に達するまで
5	認知症予防 コグニサイズ講座 	動いて脳トレ！認知症予防のため、楽しく身体を動かしましょう。	11月27日(木)	20人	コグニサイズ実践者 太田 有香さん	無料	9月1日
			13:30～15:30		引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール		定員に達するまで
6	「睡眠」と「健康」 の知恵袋講座 	「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係についてのお話です。	2月12日(木)	20人	明治安田生命保険 相互会社	無料	9月1日
			13:30～15:00		引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		定員に達するまで

..... き り と り

令和 年 月 日

令和7年度 引佐アクティブ・シニア講座(後期)受講申込用紙

フリガナ				住所				
氏 名								
電話番号				年齢	歳	費用無料		
申込講座 (希望講座に○を)	全て (No.4～No.6) ・ No.4 ・ No.5 ・ No.6							
受付方法	窓口	電話	FAX	プログラム 配布方法	窓口受取	FAX送付	郵送	不要