



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
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がつ
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
知ることで、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。

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を！
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。

手作りこんにやく

11月上旬 AM
【1回講座】

こんにや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やく
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
りましょう。



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下さるので、
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

