

浜松ヒューマンセミナー



↑詳しくはこちらから

時 期：(前期) 5月～9月

(通年) 6月～3月

対 象：原則として15歳以上の市内在住・在勤の社会人

申込み：4月15日(火)～5月7日(水)

●開催施設窓口または電話での申込み

【受付時間】8：30～17：15

(中部協働センターは9：00～17：30)

(二俣ふれあいセンターは9：00～17：45)

【受付できない日】4/20(日)、4/27(日)、4/29(火・祝)、

5/3(土・祝)～5/6(火・休日)

(三方原協働センター、伊佐見協働センター、三ヶ

日支所は4/19(土)、4/26(土)も受付不可)

(中部協働センターは4月21日(月)も受付不可)

●ホームページからの申込み(5月7日 17：15まで受付)

【市ホームページ】サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索。

希望する講座ごとに申込みを行ってください。

※複数講座の申込みも可能ですが、申込者多数の場合は抽選となるため、事前に日程をご確認のうえ、受講可能な講座にのみお申込みください。

当選確認：5月16日(金)～5月23日(金)

●開催施設窓口または電話で申込みをした方の確認方法
申込みされた開催施設に直接お問い合わせください。

【確認時間】8：30～17：15

(中部協働センターは9：00～17：30)

(二俣ふれあいセンターは9：00～17：45)

【確認できない日】5月18日(日)

(三方原協働センター、伊佐見協働センター、

三ヶ日支所は5/17(土)も確認不可)

(中部協働センターは、5月19日(月)も確認不可)

●ホームページから申込みをした方の確認方法

申込みされた開催施設から当落のメールが届きます。

5月16日(金)中にメールが届かない場合は、お手数ですが申込みをされた開催施設にお問合せください。

●辞退

当選後に受講を辞退される場合は、5月23日(金)までに、開催施設へ必ずご連絡ください。

受講料：1講座につき基本受講料500円＋実費(資料代・材料費等)

●基本受講料及び実費は、開催施設窓口へお支払いください。

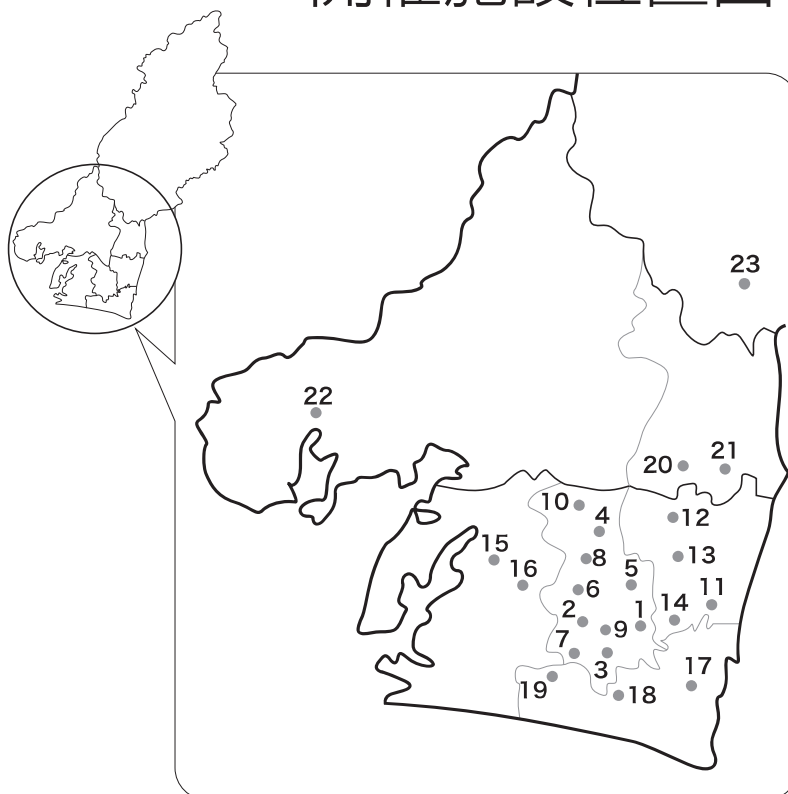
※支払日は講座により異なります。当選確認の際に、開催施設またはホームページでご確認ください。

●お支払い後の基本受講料及び実費は原則返金できませんので、ご了承ください。

開催施設位置図

区	地図No.	開催施設	所在町名
中央	1	東 部	相 生 町
	2	西 部	広 沢 一 丁 目
	3	南 部	海 老 塚 二 丁 目
	4	北 部	葵 東 一 丁 目
	5	曳 馬	曳 馬 三 丁 目
	6	富 塚	富 塚 町
	7	佐 鳴 台	佐 鳴 台 二 丁 目
	8	高 台	和 合 町
	9	中 部	早 馬 町
	10	三 方 原	三 方 原 町
	11	天 竜	薬 新 町
	12	積 志	積 志 町
	13	長 上	市 野 町
	14	蒲	子 安 町
	15	伊 佐 見	伊 左 地 町
	16	神 久 呂	神 原 町
	17	南 陽	下 江 町
	18	白 脇	寺 脇 町
	19	可 美	増 楽 町
浜 名	20	浜 名	小 松
	21	北浜南部	寺 島
	22	三 ヶ 日	三ヶ日町三ヶ日
天 竜	23	二 俣	二 俣 町 二 俣

※他の講座受講者、窓口サービスや図書館等の利用者も駐車場を利用しますので、なるべく公共交通機関にてお越しください。



開催施設電話	午前	午後
東部協働センター 4 6 2 - 1 0 9 2		●楽しく奏でる！二胡講座
西部協働センター 4 5 2 - 0 7 3 4	●源氏物語「絵合・松風」を読む	
南部協働センター 4 5 5 - 1 5 0 1	●筋膜ケア!! ～動けるカラダ・疲れにくいカラダを目指して～	
北部協働センター 4 3 6 - 5 9 3 1		●楽しい脳トレ&カラダ元気プログラム
曳馬協働センター 4 6 4 - 2 5 1 7	●今からはじめる！ずっと動けるからだ作り教室	
富塚協働センター 4 7 2 - 7 6 8 2		●動物を描こう！リアル色鉛筆画講座
佐鳴台協働センター 4 4 7 - 4 1 9 0		●グローバル化の中で英語の多面性について考える ●津軽三味線で「じゃんから節」を弾いてみよう
高台協働センター 4 7 2 - 1 4 6 8		●映画のはなし
中部協働センター 4 5 3 - 5 2 3 4	●不調解決☆美ボディピラティス	
三方原協働センター 4 3 7 - 6 5 2 2		●リンパ改善体操
天竜協働センター 4 2 1 - 0 3 7 9	●暮らしに役立つボールペン・筆ペン講座 ～好きな文字を色紙に書くまで～	
積志協働センター 4 3 3 - 3 7 1 5	●プロに学ぶ家庭料理のコツ	
長上協働センター 4 2 1 - 3 5 9 5	●おやつ作り教室	
蒲 協 働 セ ン タ ー 4 6 4 - 2 1 9 0	●呼吸と身体を整えるヨガ	
伊佐見協働センター 4 8 6 - 0 0 3 4		●「己書」筆ペン幸座
神久呂協働センター 4 8 5 - 5 0 0 1		●骨ナビ&リンパストレッチ
南陽協働センター 4 2 6 - 3 7 1 4	●体の痛みとコリを改善！筋ゆるリンパ体操！	
白脇協働センター 4 4 1 - 8 0 8 8		●大人のケンハモ！（鍵盤ハーモニカ）
可美協働センター 4 4 0 - 0 0 0 7	●陶芸 ～様々な方法で楽しく器づくり～	
浜名協働センター 5 8 7 - 4 1 3 4	●光と影（陰）を表現する（油彩・水彩）	
北浜南部協働センター 5 8 5 - 0 5 1 0	●体幹トレーニングで身体能力を呼び起こす	
三ヶ日支所 5 2 4 - 1 1 1 1	●椅子ヨガで錆びない身体作り！	
二俣ふれあいセンター 9 2 6 - 1 2 4 4	●日常・旅行に役立つ韓国語講座	

前 期

●楽しく奏でる！二胡講座

東部協働センター（相生町） 定員15人

6/4 ～ 8/20 水曜日

13:00～15:00

講師：北村 功子（浜松生涯学習音楽指導員）

二胡の哀愁を帯びた素敵な音色を奏でましょう。

6/4 楽器の説明、扱い方、運弓の練習をしてみましょう

6/11 数字譜の読み方、音を出してみましょう

6/18 音階の練習、「きらきら星」を弾いてみましょう

6/25 「ちょうちょう」を弾いてみましょう

7/2 「春の小川」を弾いてみましょう

7/9 復習、連弓の練習をしてみましょう

7/16 「浜千鳥」を弾いてみましょう

7/30 「童神」を弾いてみましょう

8/6 復習をしてみましょう

8/20 総練習、成果を出してみましょう

費用：基本受講料500円＋二胡レンタル料2,200円＋
教材費2,520円

持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具

●源氏物語「絵合・松風」を読む

西部協働センター（広沢一丁目） 定員20人

6/3 ～ 8/5 火曜日

9:30～11:30

講師：松平 和久（元高校・短大・大学教員）

源氏物語「絵合・松風」を読み解きます。

6/3 絵合 前斎宮の御参りの事～

6/10 絵合 上はよろづの事にすぐれて～

6/17 絵合 大臣参り給ひて、かくとりどりに～

6/24 絵合 夜明け方近くになる程に～

7/1 松風 東の院つくりたてて～

7/8 松風 親しき人々 いみじう忍びて～

7/15 松風 御車はあまたつづけむも～

7/22 松風 つくろふべき所、所の預り～

7/29 松風 またの日は京へ帰らせ給ふべければ～

8/5 松風 ひきもの、琵琶・和琴ばかり～

費用：基本受講料500円＋テキスト代（198円＋330円）

持ち物：筆記用具

その他：すでにテキスト『松尾聰・永井和子 校注「源氏物語 絵合」「源氏物語 松風」(笠間書院)』をお持ちの方は、基本受講料のみとなります。

●筋膜ケア!!

～動けるカラダ・疲れにくいカラダを目指して～

南部協働センター（海老塚二丁目） 定員20人

6/5 ～ 8/7 木曜日

9:30～11:30

講師：上原 卓也（さんまくサロン ONE STEP代表 /

筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト）

筋膜について学習し、理解を深めるとともに動けるカラダ・疲れにくいカラダ作りを目指します。

6/5 筋膜についての講義、からだの可動性と筋力の評価、
胸郭に関する筋膜ケア

6/12 胸郭と腰部の筋膜ケア

6/19 股関節の筋膜ケア

6/26 膝関節の筋膜ケア

7/3 足関節の筋膜ケアと靴の選び方

7/10 肩関節の筋膜ケア

7/17 手と肘関節の筋膜ケア

7/24 首の筋膜ケア

7/31 筋膜と歩行についての講義、全身の筋膜ケア

8/7 復習会

費用：基本受講料500円＋資料代1,000円

持ち物：ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物

その他：動きやすい服装

●今からはじめる！ずっと動けるからだ作り教室

曳馬協働センター（曳馬三丁目） 定員20人

6/3 ～ 8/5 火曜日

9:30～11:30

講師：上原 卓也（筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト）

いつまでも自分の力で動けるからだ作りをサポートするための健康に関する知識や運動を『動きの専門家』である理学療法士から学ぶ講座

6/3 体力測定と毎日できる健康体操

6/10 腰部のための健康教室

6/17 股関節のための健康教室

6/24 膝関節のための健康教室

7/1 足関節のための健康教室

7/8 肩関節のための健康教室

7/15 肘と手のための健康教室

7/22 首と顔のための健康教室

7/29 内臓のための健康教室

8/5 まとめと復習

費用：基本受講料500円＋資料代1,000円

持ち物：ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物

●動物を描こう！リアル色鉛筆画講座

富塚協働センター（富塚町） 定員10人

6/3 ~ 8/12 火曜日

19:00 ~ 21:00

講師：鈴木 あおい（はままつ美術研究所）

黒画用紙に動物のリアルな色鉛筆画を描きます

- 6/3 黒画用紙に色見本をつくろう
- 6/10 静物、下書きをトレースする、色付け
- 6/17 動物を下書きしよう
- 6/24 色付け①
- 7/1 色付け②
- 7/8 色付け③
- 7/22 色付け④
- 7/29 周りの描きこみ①
- 8/5 周りの描きこみ②
- 8/12 周りの描きこみ③ 完成

費用：基本受講料500円+材料代300円

持ち物：色鉛筆（24色以上）、鉛筆（4B）、消しゴム（黒）、
ボールペン（黒）、水分補給用の飲み物

●グローバル化の中で英語の多面性について考える

佐鳴台協働センター（佐鳴台二丁目） 定員16人

6/4 ~ 8/13 水曜日

13:00 ~ 15:00

講師：杉野 俊子（生涯教育実践者・英語教育学博士）

ワールドイングリッシュ（World Englishes 複数形）、アジア英語、ELF（共通語としての英語）などの用語は、英語が世界に広まっていく中で、「English-Only」に対して研究者・教育者グループから出てきた英語に対する新しい考え方です。それらの多面的な考え方を共有するとともに少数言語維持や複言語主義についても合わせて皆さんと考えて行きたいと思います。

※日本語での講義で、英語自体を習う講座ではありません。

- 6/4 導入とアメリカの言語事情
 - アメリカ先住民に対する言語教育
- 6/11 アメリカ言語事情
 - アフリカ系アメリカ人に対する言語教育
- 6/18 アメリカ言語事情
 - ヒスパニックに対する言語教育
- 6/25 オーストラリア・ニュージーランド言語事情
 - アボリシニ・マオリ語の維持
- 7/2 英国言語事情
 - ウエールズ語・スコットランド語維持
- 7/9 World Englishes、アジア英語とは
 - インドの場合
- 7/16 World Englishes、アジア英語とは
 - シンガポール、フィリピンの場合
- 7/23 ELF（共通語としての英語）
 - ナミビアなどの場合
- 8/6 日本の高等教育の国際化
 - ネイティブ信奉から「脱英米的英語」へ
- 8/13 日本の高等教育の国際化
 - 英語と日本語／英語と複言語教育

費用：基本受講料500円

持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物

●映画のはなし

高台協働センター（和合町） 定員35人

5/26 ~ 8/4 月曜日

13:30 ~ 15:30

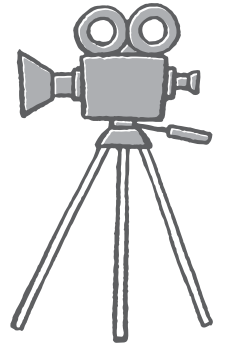
講師：榎本 雅之（浜松市民映画館・シネマイーラ）

シネマイーラ館主の映画にまつわる楽しい話が聞けます。

- 5/26 シネマイーラ16年の歩み
- 6/2 館主の東映時代の話
- 6/9 浜松ゆかりの映画人
- 6/16 日本映画の歴史
- 6/23 世界の映画
- 6/30 各地のミニシアター探訪記
- 7/7 世界の映画祭
- 7/14 山田洋次監督の話
- 7/28 配給会社の話
- 8/4 映画の裏話

費用：基本受講料500円+資料代500円

持ち物：筆記用具



●不調解決☆美ボディピラティス

中部協働センター（早馬町） 定員20人

6/6 ~ 8/8 金曜日

9:30 ~ 11:30

講師：岩崎 薫（BEAUTY 美 BODY 代表）

- 6/6 緩めて整えるゆるピラワーク
- 6/13 肩凝り解消ワーク&ピラティス
- 6/20 腰痛予防、解消ワーク&ピラティス
- 6/27 骨盤調整、股関節ワーク&ピラティス
- 7/4 下半身すっきりワーク&ピラティス
- 7/11 姿勢を美しく、見た目をきれいに♡ワーク&ピラティス
- 7/18 歩き方・ウォーキングワーク&ピラティス
- 7/25 背骨の柔軟性ワーク&ピラティス
- 8/1 足首、足指・ふくらはぎワーク&ピラティス
- 8/8 全身調整トータルワーク&ピラティス

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマット、水分補給用の飲み物、動きやすい服装、タオル（エクササイズで使います。）

●リンパ改善体操

三方原協働センター（三方原町） 定員25人

6/4 ～ 9/3 水曜日

13:00～15:00

講師：天野 妙子（MCI(マスター コンディショニング インストラクター)）

リンパを流してスッキリデトックス！

6/4 リンパの話 全身のリンパを流して血行促進

6/18 姿勢改善リンパ体操

姿勢を整えて動きやすい体になりましょう。

7/2 呼吸改善リンパ体操 免疫力・疲労回復力アップ！

7/16 代謝改善リンパ体操 太りにくい体を手に入れましょう。

7/30 上半身のリンパ体操 首・肩がスッと軽くなります。

8/6 下半身のリンパ体操 股関節・膝・脚の不調改善

8/20 足と脚のリンパ体操 足裏から整えて冷え・むくみ解消

9/3 まとめ 全身のリンパを流してスッキリデトックス

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマット・バスタオル（1～2枚）・フェイスタオル（1枚）・水分補給用の飲み物（ヨガマットのない方は、バスタオルを余分にお持ちください。）

その他：服装は膝上までまくれるズボンを着用してください。基本は裸足で行います。手指の除菌用品は各自で用意してください。

●暮らしに役立つボールペン・筆ペン講座

～好きな文字を色紙に書くまで～

天竜協働センター（葉新町） 定員20人

6/3 ～ 7/29 火曜日

10:00～12:30

講師：中道 琴翠（静岡県書道連盟理事）

助手：寺田 久美子（龍賓書道会）

最後の回は、講座の集大成として筆ペンで色紙に好きな文字を書きます。

6/3 ボールペンでひらがな、漢字の基本練習

6/10 ボールペンで漢字、ひらがな混合体の練習（連綿）

6/17 住所・氏名（暑中見舞状）等の練習

6/24 筆ペンでひらがな、漢字を

7/1 筆ペンで漢字、ひらがなの混合体を

7/8 実践による実用書の練習

7/15 実践による実用書の練習（用具を色々代えてみる）

7/29 1枚の作品を完成させる（創作・色紙に好きな文字を書く）

費用：基本受講料500円＋材料費1,000円

持ち物：筆記用具（ボールペン・筆ペン）、便せん等の白い紙、水分補給用の飲み物

●プロに学ぶ家庭料理のコツ

積志協働センター（積志町） 定員18人

5/30 ～ 8/1 金曜日

第1・2回目 9:00～12:00

第3～6回目 9:00～12:30

講師：中川 浩子（東海調理製菓専門学校）

助手：藤田 久子

家庭料理のコツをプロから学ぶ

5/30 豚肉の味噌漬け焼き・もずくの土佐酢あえ・

けんちんうどん

6/13 魚と彩り野菜のソテーオニオンソース・

チキンピラフカレー風味・ラッシー

6/27 回鍋肉（豚肉とキャベツの味噌炒め）・

細切り野菜の中華風和え物・ビリ辛坦々スープ

7/11 夏野菜のハヤシライス・シーザーサラダ・

スパニッシュオムレツ

7/25 ツナと黒ゴマのクリームパスタ・

梅ドレッシングの冷製豚しゃぶ・カップレアチーズケーキ

8/1 棒々鶏風冷やし中華・焼売・なめらかマンゴープリン

費用：基本受講料500円＋材料代8,000円

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん（3～4枚）、手拭き用タオル、持ち帰る場合のタッパー又は袋

●おやつ作り教室

長上協働センター（市野町） 定員8人

6/19 ～ 7/24 木曜日

第1・2回目 9:30～12:30

第3～6回目 9:30～13:00

講師：柴原 明子

助手：山本 悦子

手作りできるくおやつ>をつくりましょう。

6/19 お弁当用にオススメ「ベーコンエビ」

6/26 和食にもあう？「塩パン」

7/3 ちょっとだけカロリーオフ「揚げないカレーパン」

7/10 シナモンの香りが食欲をそそる「シナモンロール」

7/17 おやつ王道「あんぱん」

7/24 みんな大好き「メロンパン」

費用：基本受講料500円＋材料6,000円

持ち物：エプロン、ハンドタオル、筆記用具、ふきん3枚、三角巾
その他：お持ち帰り袋はご用意いたします。講座をスムーズに進めるため遅刻および途中退席、またオープンを使用するため小さなお子様を連れての参加は、ご遠慮ください。



●呼吸と身体を整えるヨガ

蒲協働センター（子安町） 定員10人

6/4 ~ 8/6 水曜日

10:00 ~ 12:00

講師：倉西 優子（浜松ヨガ協会認定インストラクター）

深い呼吸でストレッチを行い、筋力を強化する講座

- 6/4 呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして
自律神経を整えるヨガ
- 6/11 呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして
自律神経を整えるヨガ
- 6/18 呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして
自律神経を整えるヨガ
- 6/25 呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして
自律神経を整えるヨガ
- 7/2 深い呼吸と正しい姿勢で全身を調整
- 7/9 深い呼吸と気になる不調を改善・予防
- 7/16 呼吸と共に身体をゆるめて巡りを良くするヨガ
- 7/23 呼吸と共に身体をゆるめて巡りを良くするヨガ
- 7/30 呼吸と共に身体をゆるめて巡りを良くするヨガ
- 8/6 呼吸と共に身体をゆるめて巡りを良くするヨガ

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマット（又はバスタオル）、フェイスタオル（サポート用に使用）、水分補給用の飲み物

その他：動きやすい服装

●骨ナビ&リンパストレッチ

神久呂協働センター（神原町） 定員15人

6/2 ~ 8/4 月曜日

13:30 ~ 15:30

講師：鈴木 則枝（ワールドリンパアカデミー）

からだバランス改善にチャレンジ！

- 6/2 からだの歪みチェック！
リンパの仕組みとからだの使い方
- 6/9 「骨ナビタップ」タッピングで関節を整える
- 6/16 「骨ナビB」正しい関節の使い方
- 6/23 「骨ナビプレス」呼吸
- 6/30 「骨ナビシンクロ」関節を連動させて動かす
- 7/7 骨ナビと下半身のリンパストレッチ
- 7/14 骨ナビと骨盤・股関節のリンパストレッチ
- 7/21 免疫力アップ！腸を整える骨ナビ
- 7/28 代謝アップ！肩甲骨と肩関節まわりをほぐす骨ナビ
- 8/4 骨ナビ&リンパストレッチ総復習

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマット、汗ふき用のタオル、水分補給用の飲み物



●体の痛みとコリを改善！筋ゆるリンパ体操！

南陽協働センター（下江町） 定員15人

6/2 ~ 7/28 月曜日

9:30 ~ 12:00

講師：皿良 陽子（国際ウェルネス協会公認セルフケアマスター）

柔軟な筋肉づくりと全身のリンパのめぐりを良くしましょう。

- 6/2 リンパケア理論（リンパの流れについて）
上半身リンパ体操Ⅰ
- 6/9 上半身リンパ体操Ⅱ
（肩こり・首こり・肩甲骨をほぐすケア）
- 6/16 お顔のリンパ体操
（美首ケア・小顔リフトUP・目の疲れのケア）
- 6/23 腰まわりのリンパ体操
（腰痛・反り腰改善・骨盤まわりのケア）
- 6/30 脚のリンパ体操（脚のむくみ・だるさ解消ケア）
- 7/7 姿勢改善リンパ体操（スタイルアップ・呼吸法）
- 7/14 タオルリンパ体操
（タオルを使って全身の筋肉をゆるめるケア）
- 7/28 リンパ体操総復習

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用の飲み物、運動のできる服装、フェイスタオル2枚（講座用）、汗ふきタオル

●大人のケンハモ！（鍵盤ハーモニカ）

白脇協働センター（寺脇町） 定員15人

6/13 ~ 8/22 金曜日

13:30 ~ 15:30

講師：金山 智彦（㈱アオイ所属）

鍵盤ハーモニカを楽しむ。

- 6/13 大人のケンハモとは？ 楽器の特徴・腹式呼吸
- 6/20 音を楽しむ（音の大小・息の強弱）
- 6/27 音を楽しむ（いい音見つけよう①）
- 7/4 音を楽しむ（いい音見つけよう②）
- 7/11 音を楽しむ（長い音・短い音）
- 7/18 仲間と楽しむ（パートを決めアンサンブル）
- 7/25 仲間と楽しむ（アンサンブル・表現の工夫）
- 8/1 仲間と楽しむ（左手使いに挑戦）
- 8/8 仲間と楽しむ（発表に向かって～）
- 8/22 さあー ケンハモ演奏発表！！

費用：基本受講料500円＋教材費2750円

※レンタルの場合は、9,260円が追加されます。

持ち物：鍵盤ハーモニカ・筆記用具・タオル・水筒等

※鍵盤ハーモニカはレンタル可能です。（有料）

●陶芸

～様々な方法で楽しく器づくり～

可美協働センター（増楽町） 定員15人

6/2 ～ 8/25 月曜日

9:30～11:30

講師：山口 利恵（利白窯）

お皿を始めとした焼き物を様々な方法で作成します（電動ろくろ、手びねり、タタラ、型での成形）

6/2 お皿『作成方法：タタラ』（小皿なら2～3個）

6/9 カップ『作成方法：タタラ』（小カップなら3個、花瓶なら1個）

6/16 お皿、カップの仕上げ、小物の作成（箸置き、マドラーなど）

6/23 小鉢『作成方法：手びねり』（小鉢2個程度）

6/30 小鉢の仕上げ

7/7 小皿『作成方法：型を使用した成形』（小皿2個程度）、茶わん又は湯のみ『作成方法：電動ろくろ』、自由制作（小皿、香炉、小物、干支の置物など）

7/14 小皿『作成方法：型を使用した成形』（小皿2個程度）、茶わん又は湯のみ『作成方法：電動ろくろ』、自由制作（小皿、香炉、小物、干支の置物など）

7/28 作品の仕上げ

8/4 作品の絵付けと釉薬（うわぐすり）掛け

8/25 完成作品の内覧・陶芸勉強会、講師指導・講評、作品の絵付けと釉薬（うわぐすり）掛け

費用：基本受講料500円＋材料代10,000円

持ち物：汚れてよい恰好・エプロン等、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用の飲み物

●椅子ヨガで錆びない身体作り！

三ヶ日支所（三ヶ日町三ヶ日） 定員20人

6/5 ～ 8/28 木曜日

10:00～12:00

講師：佐原 京子（ヨガインストラクター）

正座ができない、脚腰、体力に不安がある方でも楽しく取り組めるヨガです。

6/5 ヨガって何やるの？

6/12 腹筋①インナーマッスル

6/19 腹筋②ねじり

7/3 腹筋③腹筋を使って背骨を動かそう

7/17 股関節①「股関節から動かす」をやってみよう

7/24 股関節②膝を守るために動かそう

7/31 膝を悪くしない動かし方

8/7 肩①肩甲骨を動かそう

8/21 肩②猫背予防・対策

8/28 バランスよく動かそう

費用：基本受講料500円

持ち物：ヨガマット、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装（ウエストゴム）

●日常・旅行に役立つ韓国語講座

二俣ふれあいセンター（二俣町二俣） 定員10人

6/7 ～ 7/26 土曜日

10:00～12:00

講師：文 銀実（静岡大学 韓国語非常勤講師）

日常や旅行でよく使われる韓国語での会話を学びます。

6/7 「ハングル」について 文字と発音①、〈挨拶〉出会い・別れ

6/14 文字と発音②、〈挨拶〉感謝・お詫び

6/21 文字と発音③、〈挨拶〉あいづち・感嘆

6/28 文字と発音④、〈基本の表現〉自己紹介

7/5 文字と発音⑤、〈基本の表現〉依頼表現

7/12 文字と発音⑥、〈旅行会話〉機内・電車

7/19 〈旅行会話〉ホテル・タクシー

7/26 〈旅行会話〉飲食店・散策

費用：基本受講料500円＋資料代1,500円

持ち物：筆記用具



通 年

●楽しい脳トレ&カラダ元気プログラム

北部協働センター（葵東一丁目） 定員20人

6/11 ～ 1/7 水曜日

13:30～15:30

講師：五百目 吏（一般社団法人ASOBI/ライフキネティック公認トレーナー）

運動と脳トレを組み合わせたエクササイズを楽しみながら学ぶ

6/11 楽しく笑って！脳をワクワクさせよう！

6/25 目覚めよ脳力！楽しく「スムーズな動き」を目指そう

8/6 目覚めよ脳力！楽しく「スムーズな動き」を目指そう

9/3 ○○しながら△△する！「複数の動き」でつまかからない

9/17 ○○しながら△△する！「複数の動き」でつまかからない

10/8 「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります

11/5 「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります

11/26 視覚を鍛える「目→脳→身体」の反応プログラム

12/10 視覚を鍛える「目→脳→身体」の反応プログラム

1/7 まとめ 毎日の生活で脳活性

費用：基本受講料500円

持ち物：タオル、水分補給用の飲み物

その他：動きやすい服装及び運動靴

●津軽三味線で「じょんから節」を弾いてみよう

佐鳴台協働センター（佐鳴台二丁目） 定員 16 人

8 / 16 ～ 12 / 20 土曜日

13 : 00 ～ 15 : 00

講師：鈴木 啓詠（津軽三味線 雅會上席師範）

助手：木下 真友美（津軽三味線 雅會師範）

パチの持ち方、津軽三味線の弾き方から覚えていき津軽じょんから節に挑戦してみる。

8 / 16 パチの持ち方、三味線の構え方を覚える。音を出してみる。

8 / 30 糸にパチを当てる。

9 / 6 左手の指の押さえ方、左手の使い方を覚える。

9 / 20 左手を動かしながら、糸にパチを当てる。

10 / 4 リズムに合わせて三味線を弾いてみる。

11 / 1 「じょんから節」を弾いてみる。

11 / 15 「じょんから節」の曲の順番をすすめていく。

11 / 29 「じょんから節」の曲の順番をすすめていく。

12 / 6 「じょんから節」の曲の順番をすすめていく。

12 / 20 曲を発表する。

費用：基本受講料 500 円

持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物

その他：三味線は講師が用意します。（三味線を家まで持ち帰りたい場合は、レンタル代が必要となり、講師と調整していたくようになります。）

●「己書」筆ペン幸座

伊佐見協働センター（伊左地町） 定員 10 人

6 / 2 ～ 3 / 2 月曜日

13 : 30 ～ 15 : 30

講師：竹林 直美（己書 心直香道場 代表）

筆ペンであなたのオンリーワンの書を描いてみよう

6 / 2 己書とは、

…描き方のコツを知り、慣れ、ハガキに描いてみよう

7 / 7 お地蔵様を描いてみよう

8 / 4 水彩絵の具を使ってうちわに描いてみよう

9 / 1 色紙に描いてみよう

10 / 6 オリジナル掛け軸を作ってみよう

11 / 10 年賀状を描いてみよう

12 / 1 カレンダーに描いてみよう

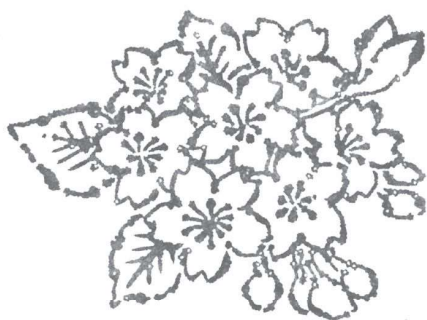
1 / 5 ゴールドをあしらって、華やかで大胆な漢字を描いてみよう

2 / 2 節分のお題を描いてみよう

3 / 2 キャンバスに桜の花を咲かせましょう

費用：基本受講料 500 円 + 材料費 5,000 円

持ち物：新聞紙、鉛筆、消しゴム、ティッシュ



●光と影（陰）を表現する（油彩・水彩）

浜名協働センター（小松） 定員 15 人

6 / 10 ～ 11 / 11 火曜日

9 : 30 ～ 11 : 30

講師：鈴木 喜博（一水会委員、日展会友、静岡県油彩美術家協会 副会長、浜松美術協会事務局長）

光と影（陰）を表現し静物画と風景画を描きましょう。

6 / 10 光と影（陰）の表現の基礎

7 / 8 静物画を描く（デッサン・モチーフ・構図・ライティング）

7 / 22 静物画を描く 下描き

8 / 12 静物画を描く 着彩（1 回目）

8 / 26 静物画を描く 着彩（2 回目）

9 / 9 静物画を描く 仕上げ

9 / 30 風景画を描く（スケッチ又は参考写真の選定・デッサン）

10 / 14 風景画を描く 着彩（1 回目）

10 / 28 風景画を描く 着彩（2 回目）

11 / 11 風景画を描く 仕上げ

費用：基本受講料 500 円 + 資料代 500 円

持ち物：筆記用具、道具（油彩又は水彩）

●体幹トレーニングで身体能力を呼び起こす

北浜南部協働センター（寺島） 定員 20 人

6 / 25 ～ 12 / 24 水曜日

9 : 30 ～ 11 : 30

講師：渡邊 泰典（アスススポーツフィールド・コーチ）

身体を中心である体幹部を機能的に使い日々の生活の質を向上させる。

6 / 25 ストレッチ中心の身体リセット

7 / 9 体幹運動の基礎①

7 / 23 体幹運動の基礎②

9 / 10 姿勢に注目した体幹運動①

9 / 24 姿勢に注目した体幹運動②

10 / 8 歩きに注目した体幹運動①

10 / 22 歩きに注目した体幹運動②

11 / 12 肩こり、腰痛に注目した体幹運動①

12 / 10 肩こり、腰痛に注目した体幹運動②

12 / 24 一生続けられる体幹運動

費用：基本受講料 500 円 + 用具レンタル代 500 円

持ち物：動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（バスタオル等でも可）

令和 7 年 4 月

浜松市 市民部 創造都市・文化振興課

〒430-8652 浜松市中央区元城町 103 番地の 2

電話 (053) 457-2413