

浜松ヒューマンセミナー



↑詳しくはこちらから

時期：8月～2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：7月15日(水)～8月3日(月)

●開催施設窓口または電話での申込み

【受付時間】8：30～17：15

【受付できない日】7/19(日)、7/20(月・祝)、7/26(日)、8/2(日)

●ホームページからの申込み

(8月3日(月)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お申し込みください。

※申込者多数の場合は、抽選となります。

複数講座にお申し込みの際は、日程が重複していないか事前にご確認のうえ、お申し込みください。

当選確認：8月12日(水)～8月20日(木)

●開催施設窓口または電話で申込みをした方の確認方法
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

【確認できない日】8月16(日)

●ホームページから申込みをした方の確認方法

8月12日(水)中に開催施設から当落選メールが届きます。
メールが届かない場合は、開催施設に直接お問い合わせください。

●辞退

当選後に受講を辞退される場合は、8月20日(木)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。

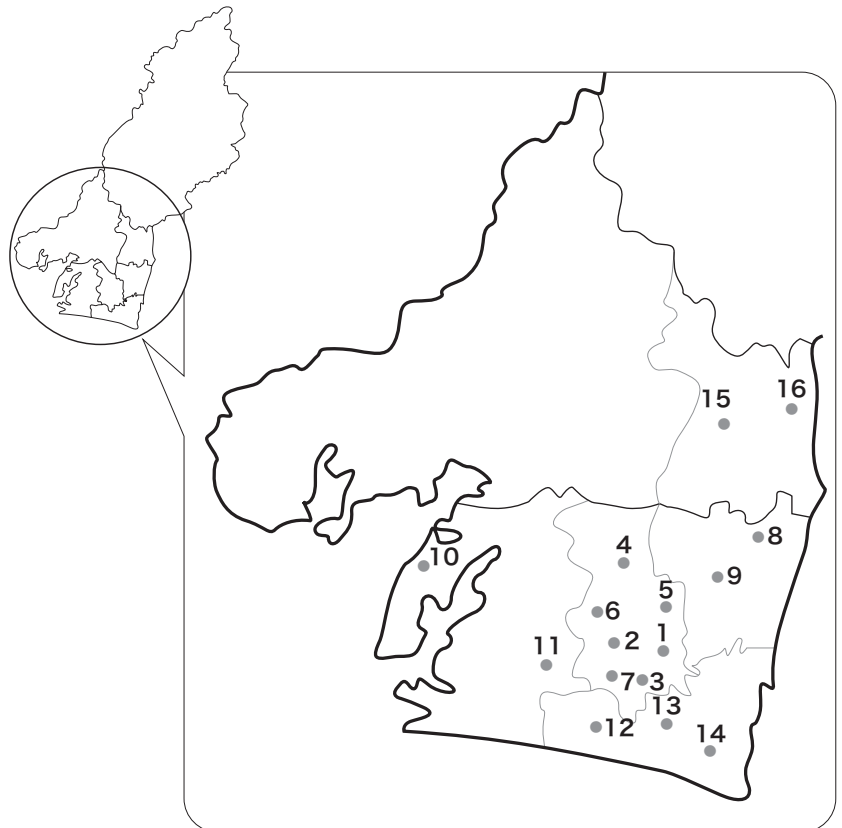
※支払日は講座により異なります。当選確認の際に、開催施設又はホームページでご確認ください。

●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	県 居	東伊場二丁目
	8	笠 井	笠 井 町
	9	長 上	市 野 町
	10	庄 内	庄 内 町
	11	入 野	入 野 町
	12	新 津	新 橋 町
	13	白 脇	寺 脇 町
	14	五 島	福 島 町
浜名	15	鹿 玉	宮 口
	16	中 瀬	中 瀬

※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	●「包む」を楽しむ料理教室	
西部協働センター 4 5 2 - 0 7 3 4	●日曜日のピアノ教室	
南部協働センター 4 5 5 - 1 5 0 1	●動けるカラダを作る筋膜講座 ～健康のための一歩目をここから始める～	
北部協働センター 4 3 6 - 5 9 3 1		●歴代浜松城主とその一族
曳馬協働センター 4 6 4 - 2 5 1 7		●「更級日記」を読む
富塚協働センター 4 7 2 - 7 6 8 2		●大人のケンハモ！（鍵盤ハーモニカ）
県居協働センター 4 5 6 - 1 4 1 5		●心理学講座「感情のトリセツ」 ～感情がわかると、人生はこんなに楽になる～
笠井協働センター 4 3 3 - 3 2 2 4		●楽しくコンディショニング
長上協働センター 4 2 1 - 3 5 9 5	●手作りパン教室	
庄内協働センター 4 8 7 - 3 3 0 3	●世界のパンと美味しい料理	
入野協働センター 4 4 9 - 2 3 9 6	●手作りを楽しむ パンと料理	●フラワーアレンジ ～植物の力感じてみませんか～
新津協働センター 4 4 8 - 2 4 4 9		●カリグラフィー講座 季節の物語
白脇協働センター 4 4 1 - 8 0 8 8		●「絵手紙教室」
五島協働センター 4 2 5 - 9 1 4 7	●パン作り中級者のためのステップアップ講座	
鹿玉協働センター 5 8 2 - 3 0 1 1		●健身気功講座
中瀬協働センター 5 8 8 - 2 2 4 5		●筆ペン・ボールペン

●「包む」を楽しむ料理教室

東部協働センター（相生町） 定員 16人

9 / 8 ~ 12 / 15 火曜日

9 : 30 ~ 12 : 00

講師：加藤 奈保子（点心と和菓子教室 奈の菓 主宰）

「包む」をテーマに点心や和菓子などの作り方を学びます。

9 / 8 みそまん、薄皮饅頭

9 / 29 肉まん

10 / 13 春巻き

10 / 27 大福

11 / 10 しゅうまい

11 / 24 春餅

12 / 1 水餃子

12 / 15 ライスペーパー料理

費用：9,100円（基本受講料500円+材料代8,600円）

持ち物：エプロン、ふきん、三角巾、マスク、持ち帰り用容器、保冷剤、
筆記用具、水分補給用の飲み物

●日曜日のピアノ教室

西部協働センター（広沢一丁目） 定員 10人

9 / 13 ~ 12 / 6 日曜日

9 : 00 ~ 11 : 00

講師：田中 恵子（浜松学芸高校講師 日本ピアノ教育連盟）

個人のレベルに合わせたピアノレッスン

9 / 13 開講式、ピアノレッスン

9 / 20 ピアノレッスン

9 / 27 ピアノレッスン

10 / 4 ピアノレッスン

10 / 25 ピアノレッスン

11 / 1 ピアノレッスン

11 / 8 ピアノレッスン

11 / 15 ピアノレッスン

11 / 29 ピアノレッスン

12 / 6 ピアノサロンコンサート、閉講式

費用：500円（基本受講料）

持ち物：筆記用具、練習を希望する楽譜

●動けるカラダを作る筋膜講座

～健康のための一歩目をここから始める～

南部協働センター（海老塚二丁目） 定員20人

9 / 10～11 / 19 木曜日

9：30～11：30

講師：上原 卓也（きんまくサロン 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。

9 / 10 筋膜についての講義、簡単な体力テスト、胸部に関する筋膜ケア

9 / 17 胸郭と腰部の筋膜ケア

9 / 24 股関節の筋膜ケア

10 / 1 膝関節の筋膜ケア

10 / 8 足関節の筋膜ケアと靴の選び方

10 / 15 肩関節の筋膜ケア

10 / 29 手と肘関節の筋膜ケア

11 / 5 首の筋膜ケア

11 / 12 筋膜と歩行についての講義、全身の筋膜ケア

11 / 19 復習会と簡単な体力テスト

費用：1,500円（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、筆記用具

●歴代浜松城主とその一族

北部協働センター（葵東一丁目） 定員40人

10 / 6～2 / 16 火曜日

13：30～15：30

講師：中村 和好（浜松葵歴史同好会）

歴代浜松城主とその一族について学びましょう。

10 / 6 浜松城主 堀尾帯刀吉晴とその一族

10 / 20 浜松城主 松平左馬允忠頼とその一族（Ⅰ）

11 / 10 浜松城主 松平左馬允忠頼とその一族（Ⅱ）

11 / 17 浜松城主 高力撰津守忠房とその一族

12 / 8 浜松城主 松平和泉守乗寿とその一族（Ⅰ）

12 / 15 浜松城主 松平和泉守乗寿とその一族（Ⅱ）

1 / 5 浜松城主 太田備中守資宗とその一族（Ⅰ）

1 / 19 浜松城主 太田備中守資宗とその一族（Ⅱ）

2 / 2 浜松城主 青山因幡守宗俊とその一族（Ⅰ）

2 / 16 浜松城主 青山因幡守宗俊とその一族（Ⅱ）

費用：500円（基本受講料）

持ち物：水分補給用の飲み物、筆記用具

●「更級日記」を読む

曳馬協働センター（曳馬三丁目） 定員25人

10 / 26～1 / 18 月曜日

13：30～15：30

講師：松平 和久（元高校・大学教員）

更級日記を読みます。初めての方も安心して受講できます。

10 / 26 物語に憧れる日々～乳母を見舞って

11 / 2 竹芝の伝説～すみだ川ともろこしが原

11 / 9 足柄の遊女～病、そして遠江へ

11 / 16 三河、尾張へ～継母との別れ

11 / 30 乳母、侍従の大納言の御むすめの死～紅葉

12 / 7 夢告のことなど～月夜の語らい

12 / 14 火の事～姉の乳母

12 / 21 司召の失意～帰京

1 / 4 東山再訪～父の任官

1 / 18 出立、別離～清水の夢告

費用：500円（基本受講料）

持ち物：筆記用具、テキスト『更級日記 現代語訳付き』菅原孝標

女著・原岡文子訳注（角川ソフィア文庫 ISBNコード：

9784043734016）

●大人のケンハモ！（鍵盤ハーモニカ）

富塚協働センター（富塚町） 定員15人

9 / 3～11 / 5 木曜日

13：00～15：00

講師：藤下 智子（株アオイ楽器）

ケンハモ（鍵盤ハーモニカ）をみんなで楽しく弾きましょう。

9 / 3 大人のケンハモとは？ 楽器の特徴・腹式呼吸

9 / 10 音を楽しむ（音の大小、息の強弱）

9 / 17 音を楽しむ（いい音をみつけよう①）

9 / 24 音を楽しむ（いい音をみつけよう②）

10 / 1 音を楽しむ（長い音、短い音）

10 / 8 仲間と楽しむ（パートを決めアンサンブル）

10 / 15 仲間と楽しむ（アンサンブル、表現の工夫）

10 / 22 仲間と楽しむ（左手使いに挑戦）

10 / 29 仲間と楽しむ

11 / 5 さあ～最後！ケンハモアンサンブル

費用：3,250円（基本受講料500円＋教材代2,750円）

持ち物：鍵盤ハーモニカ（子ども用でもOK）、筆記用具、タオル、水分補給用の飲み物

その他：鍵盤ハーモニカはレンタル可能（有料）です。（詳細は協働センターへお問い合わせください。）



●心理学講座「感情のトリセツ」

～感情がわかると、人生はこんなに楽になる～

県居協働センター（東伊場二丁目） 定員20人

9 / 1 ~ 11 / 24 火曜日

13 : 30 ~ 15 : 30

講師：高柳 直哉（NPO法人 日本交流分析協会インストラクター）

心理学の基礎を踏まえ、「感情」への理解や整え方、人間関係、人生後半の生き方を学びます。超高齢化社会で健やかで実りある人生を実現しましょう。

- 9 / 1 心理学と感情の基本
- 9 / 8 感情が生まれるしくみ
- 9 / 15 感情と性格・思考の関係
- 9 / 29 感情に振り回されないための基本技術
- 10 / 6 不安・怒り・落ち込みのトリセツ
- 10 / 20 感情を整える日常習慣
- 10 / 27 人間関係と感情の関係
- 11 / 10 感情を伝える・受け取る
- 11 / 17 感情から人生を見直す
- 11 / 24 私の「感情のトリセツ」

費用：500円（基本受講料）

持ち物：筆記用具

●楽しくコンディショニング

笠井協働センター（笠井町） 定員25人

9 / 16 ~ 12 / 16 水曜日

13 : 30 ~ 15 : 30

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）

がんばらない運動で身体の調子を整えましょう。

- 9 / 16 コンディショニングとは？冷え・むくみ・コリ・痛みなどの様々な不調を解消しましょう
- 9 / 30 リンパコンディショニングで全身すっきりデトックス：疲れにくい、太りにくい身体を手に入れましょう
- 10 / 7 鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング：呼吸が楽になり、首こり・肩こり・猫背を改善
- 10 / 21 鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング：呼吸が楽になり、首こり・肩こり・猫背を改善
- 11 / 4 膝・股関節のコンディショニング姿勢改善！
- 11 / 18 膝・股関節のコンディショニング姿勢改善！
- 12 / 2 足のコンディショニング：姿勢は足裏から作られます
- 12 / 16 まとめ：歩きのコディショニング

費用：500円（基本受講料）

持ち物：ヨガマット、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、水分補給用の飲み物、運動のできる服装（ヨガマットがない方は、バスタオルを余分にお持ちください）

●手作りパン教室

長上協働センター（市野町） 定員8人

9 / 3 ~ 10 / 15 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

手作りでパンをつくりましょう。

- 9 / 3 お家で食べる「ホテルブレッド」
- 9 / 10 朝食にピッタリ「ウィンナーパン」
- 9 / 17 ちょっとだけカロリーオフ「揚げないカレーパン」
- 9 / 24 昼食にいかが？「ベーコンチーズフランス」
- 10 / 8 おやつにオススメ「シナモンロール」
- 10 / 15 ちょっと珍しい？「あんチーズパン」

費用：6,500円（基本受講料500円+材料代6,000円）

持ち物：エプロン、ハンドタオル、筆記用具、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。



●世界のパンと美味しい料理

庄内協働センター（庄内町） 定員10人

10 / 16 ~ 12 / 18 金曜日

9 : 30 ~ 12 : 30

講師：山本 裕子（パンとお菓子の教室・料理の教室Petit Copain、JHBS準師範）

世界各国のパンとパンに合う料理を作りましょう。

- 10 / 16 【アメリカ】 ベーグル、コブサラダ
- 10 / 30 【インド】 チャパティ、豆のカレー
- 11 / 13 【ブラジル】 ポンデケージョ、フェイジョアータ
- 11 / 27 【フランス】 ブリオッシュナンテルのフルーツサンド
- 12 / 4 【ドイツ】 カイザーゼンメル、アウフシュニットサラダ
- 12 / 11 【イギリス】 イングリッシュマフィン、シェパードパイ風
- 12 / 18 【イタリア】 クリスマス用パネトーネ（ラッピング付き）

費用：8,500円（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、手拭きタオル、マスク、水分補給用の飲み物、筆記用具、持ち帰り用容器と袋

その他：食材の都合により、メニューが変更になる場合があります。

●手作りを楽しむ パンと料理

入野協働センター（入野町） 定員 15人

10 / 6 ~ 12 / 8 火曜日

10 : 00 ~ 14 : 00

講師：森 順子（手作りパン教室 Cinamon Sugar主催

ジャパンホームベーキングスクール認定師範、
女子栄養大学認定食生活指導士一級）

助手：高部 裕子（Cinamon Sugar所属）

手作りパンの幅広く奥深い世界を体験する。

- 10 / 6 開講式、ぶどうパン「パープルロマン」、ピーツとオニオンのレモンクリームパスタ、ピーツとバナナのシェイク
- 10 / 13 タピオカチーズトライアングル、キャロットラペとカレーチキン、マスタードスープ
- 10 / 27 発酵種で作るフランスパン「パン オ ゴリーヴ」、鶏肉のマレンゴ風、茄子のビュール 東欧風
- 11 / 17 大人のナッツ&フルーツブレッド 赤ワイン仕込み、茸のケーキ・サレ、紅茶とオレンジのマリアージュ シャリマティー
- 11 / 24 ブリオッシュのサバラン仕立てとプチ・フル・サレ、マロンクリームのマドレーヌ、心なごむ初冬のフルーツティー
- 12 / 1 昆布とタピオカのふわもちバンズ、塩昆布とツナマヨのスプレッド、鱈とジャガイモのグラタン
- 12 / 8 聖ニコラウスの日のグリティベッツ（可愛いヒト型パン）、ボルチーニ茸のリゾット、カルダモン香るミルクティー、講師手作りのシュトレンと共に

費用：10,000円（基本受講料500円+材料費9,500円）

持ち物：エプロン、頭にかぶるもの、ふきん3枚、ハンドタオル2枚、筆記用具、持ち帰り用の密閉容器・袋

その他：材料の調達が困難のとき、メニューが変更される場合があります。パン生地作りは、パンこね機を使用します。実習と実演指導の混合形式で行います。



●フラワーアレンジ

～植物の力感じてみませんか～

入野協働センター（入野町） 定員 8人

10 / 8 ~ 1 / 28 木曜日

13 : 00 ~ 15 : 30

講師：山本 りえ（JFA、JPFAディプロマ、

エムズ倶楽部選べるフラワーアレンジ講師、
フラワーアレンジ教室feliur主催）

助手：深村 清美（フラワーアレンジ教室feliur所属）

様々な形のフラワーアレンジメントを作りましょう。

- 10 / 8 開講式、ドライフラワーガラスドーム
- 10 / 22 季節の生花ハロウィンアレンジ
- 11 / 12 季節の生花アレンジ
- 11 / 26 ドライフラワーになる生花で作るクリスマスリース
- 12 / 10 クリスマス生花アレンジ
- 12 / 24 お正月飾り
- 1 / 14 季節の生花アレンジ
- 1 / 28 季節の生花アレンジ

費用：12,500円（基本受講料500円+材料費12,000円）

持ち物：花鉢、ワイヤーを切れる鋏、ピンセット、マチの広い持ち帰り袋

その他：仕入れ状況によりプログラムが変更になる場合があります。

●カリグラフィー講座 季節の物語

新津協働センター（新橋町） 定員 15人

9 / 7 ~ 12 / 14 月曜日

13 : 30 ~ 15 : 30

講師：吉原 峰代（日本カリグラフィーアート協会）

助手：竹山 多香（日本カリグラフィーアート協会）

～アンシャル体文字のやさしい歴史の香りにつつまれて～

- 9 / 7 カリグラフィー① 道具の説明、基本ストロークの練習
- 9 / 14 カリグラフィー② アンシャル体 文字の書き方説明・練習
- 9 / 28 カリグラフィー③ アンシャル体 文字の書き方説明・練習 自分の名前を書く
- 10 / 5 merci（メルシー）カード 下地づくり、文字の練習、カード制作
- 10 / 19 Halloween（ハロウィン）カード 下地づくり、文字の練習、カード制作
- 10 / 26 Christmas（クリスマス）カード① 下地づくり、文字の練習
- 11 / 2 Christmas（クリスマス）カード② 装飾、カード制作
- 11 / 30 New year（お正月）カード① 下地づくり、文字練習
- 12 / 7 New year（お正月）カード② 装飾、カード制作
- 12 / 14 Loveカード クラフト、文字の練習、カード制作、ミニ展示会（発表）

費用：4,000円（基本受講料500円+材料費3,500円）

持ち物：ティッシュ、筆記用具、定規

●「絵手紙教室」

白脇協働センター（寺脇町） 定員 15人

9 / 3 ~ 11 / 26 木曜日

13 : 30 ~ 15 : 30

講師：戸塚 弘子

手書きの絵手紙で大切な人に気持ちを伝えてみませんか。

9 / 3 絵手紙とは、線の練習、ピーマンを描こう

9 / 17 野菜を大きく

9 / 24 花を優しく

10 / 1 置きもの、おもちゃを可愛らしく

10 / 15 文房具もモチーフに

10 / 22 割りばし、つまようじで楽しく

10 / 29 長紙に挑戦

11 / 5 ゴム印作り

11 / 19 さあ、年賀状

11 / 26 簡単クリスマスカード

費用：4,220円（基本受講料500円+材料代3,720円）

持ち物：絵手紙道具（お持ちの方）、プリンカップ等2個（筆洗い用）、
新聞紙（下敷き用）、ポケットティッシュ

●パン作り中級者のためのステップアップ講座

五島協働センター（福島町） 定員 8人

9 / 4 ~ 10 / 9 金曜日

9 : 30 ~ 12 : 50

講師：永淵 修

助手：柴原 明子

プロに学ぶ、パンづくりステップアップ講座

9 / 4 ハムパン「めん棒の使い方」

9 / 11 ウィンナーパン「生地伸ばし方」

9 / 18 カレーパン「具の包み方（アンペラを使って）」

9 / 25 アンパン「包餡（餡子の包み方）」

10 / 2 クリームパン「クリーム包み方」

10 / 9 メロンパン「メロンパンの成形」

費用：6,500円（基本受講料500円+材料費6,000円）

持ち物：エプロン、ハンドタオル、筆記用具、三角巾

その他：6回すべて参加できる方。遅刻および途中退席は、ご遠慮
ください。お子様を連れての参加はできません。アレルギー
対応、ハラール対応はできません。



●健身気功講座

鹿玉協働センター（浜南区宮口） 定員 15人

9 / 3 ~ 11 / 12 木曜日

13 : 30 ~ 15 : 30

講師：野末 剛史（浜北武術太極拳協会）

健身気功（健康体操）で心と体を整えよう

9 / 3 八段錦①

9 / 10 八段錦②

9 / 17 八段錦③

9 / 24 太極養生杖①

10 / 1 太極養生杖②

10 / 8 太極養生杖③

10 / 22 馬王堆導引術①

10 / 29 馬王堆導引術②

11 / 5 馬王堆導引術③

11 / 12 馬王堆導引術④

費用：1,000円（基本受講料500円+資料代500円）

持ち物：水分補給用の飲み物、運動できる服装と靴、タオル

●筆ペン・ボールペン

中瀬協働センター（浜南区中瀬） 定員 15人

9 / 14 ~ 2 / 8 月曜日

13 : 30 ~ 15 : 30

講師：早瀬 明観

筆ペンとボールペンの書き方講座。のし袋や年賀状の書き方を習い
ます。

9 / 14 筆ペンの使い方・字形のまとめ方

9 / 28 筆ペンの使い方・字形のまとめ方

10 / 12 日常で使う語句を書いてみる（のし紙など）

10 / 26 自分の住所・氏名を書いてみる

11 / 9 年賀状でよく使われる語句を書いてみる

11 / 23 年賀状の制作・宛名の書き方など

12 / 14 年賀状の仕上げ

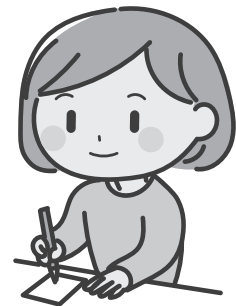
12 / 28 ボールペンの使い方

1 / 25 ボールペンで日常使う語句を書いてみる

2 / 8 ボールペンで短いあいさつ文を書いてみる

費用：1,200円（基本受講料500円+資料代700円）

持ち物：筆記用具、メモ帳、ポケットティッシュ、文鎮



令和8年7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