



↑詳しくはこちらから

通年

●いきいき健康ライフ! ウォーキングとストレッチの実践講座

佐鳴台協働センター(佐鳴台二丁目) 定員15人  
6/6 ~ 11/21 土曜日  
13:30 ~ 15:30

講師: 稲石 早緒梨 (ウォーキング講師、表情筋トレーナー)

健康は姿勢と歩き方から。姿勢改善につながるストレッチと体操で身体をほぐしてからウォーキングをします。歩き方を通して健康寿命を延ばす身体づくりを行います。

- 6/6 よい姿勢で歩く健康効果について
- 6/20 自分の身体の状態を知ろう
- 7/18 立ち方、座り方、歩き方の基本
- 8/1 自分の足を見つめましょう!
- 8/15 リンパケアで全身の巡りをよくしよう
- 8/29 ちゃんと歩ける身体になるためのケアとストレッチ
- 9/19 顔と身体をつながりを知ろう。お顔のトレーニング
- 10/31 転倒防止のための歩き方
- 11/7 さらに美しい姿勢と歩き方を目指して
- 11/21 姿勢と歩き方の総復習

費用: 500円 (基本受講料)

持ち物: ヨガマット (大きめのバスタオル)、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物、運動のできる服装

その他: 開催日が一部変更になる場合があります。

●「己書」筆ペン講座

伊佐見協働センター(伊左地町) 定員10人  
6/5 ~ 3/5 金曜日  
10:00 ~ 12:00

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書いてみよう

- 6/5 己書とは…描き方のコツを知り、慣れ、ハガキに書いてみよう
- 7/3 オリジナル掛け軸を作ってみよう
- 7/31 水彩絵の具を使ってうちわに書いてみよう
- 9/4 色紙に書いてみよう
- 10/2 お地蔵様を描いてみよう
- 11/6 年賀状を描いてみよう
- 12/4 カレンダーに書いてみよう
- 1/8 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
- 2/5 お雛様のお題を描いてみよう
- 3/5 キャンバスに桜の花を咲かせましょう

費用: 6,500円 (基本受講料500円+材料費6,000円)

持ち物: 新聞紙、鉛筆、消しゴム、ティッシュ

●質感と奥行きを表現する (油彩・水彩)

浜名協働センター(小松) 定員15人  
6/9 ~ 11/10 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)

質感と奥行きを表現し静物画と風景画を描きましょう。

- 6/9 質感・奥行き表現の基礎
- 6/23 静物画を描く (デッサン・モチーフ・構図・ライティング)
- 7/7 静物画を描く 下書き
- 7/14 静物画を描く 着彩 (1回目)
- 8/25 静物画を描く 着彩 (2回目)
- 9/8 静物画を描く 仕上げ
- 9/29 風景画を描く (スケッチ又は参考写真の選定・デッサン)
- 10/13 風景画を描く 着彩 (1回目)
- 10/27 風景画を描く 着彩 (2回目)
- 11/10 風景画を描く 仕上げ

費用: 1,000円 (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  
6/10 ~ 11/25 水曜日  
9:30 ~ 11:30

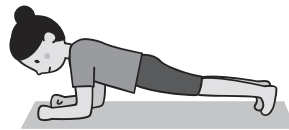
講師: 渡邊 泰典 (アスラスポーツフィールドコーチ)

体幹トレーニングで日々の暮らしを少しだけレベルアップさせましょう!

- 6/10 ストレッチ中心の身体リセット
- 6/24 体幹運動の基礎①
- 7/8 体幹運動の基礎②
- 7/22 姿勢に注目した体幹運動①
- 9/9 姿勢に注目した体幹運動②
- 9/30 歩きに注目した体幹運動①
- 10/14 歩きに注目した体幹運動②
- 10/28 肩こり、腰痛に注目した体幹運動①
- 11/11 肩こり、腰痛に注目した体幹運動②
- 11/25 一生続けられる体幹運動

費用: 1,000円 (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 (バスタオルでも可)



令和8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

# 浜松ヒューマンセミナー

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(水) ~ 5月7日(木)

●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】4/19(日)、4/26(日)、4/29(水・祝)、

5/3(日・祝) ~ 5/6(水・振替休日)

(伊佐見協働センター、三ヶ日支所は4/18(土)、

4/25(土)、5/2(土)も受付不可)

(中部協働センターは4/27(月)も受付不可)

●ホームページからの申込み(5月7日(木)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: 5月15日(金) ~ 5月22日(金)

●開催施設窓口又は電話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

(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】5/17(日)

(伊佐見協働センター、三ヶ日支所は5/16(土)

も確認不可)

(中部協働センターは5/18(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

5月15日(金)中に開催施設から当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、5月22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。

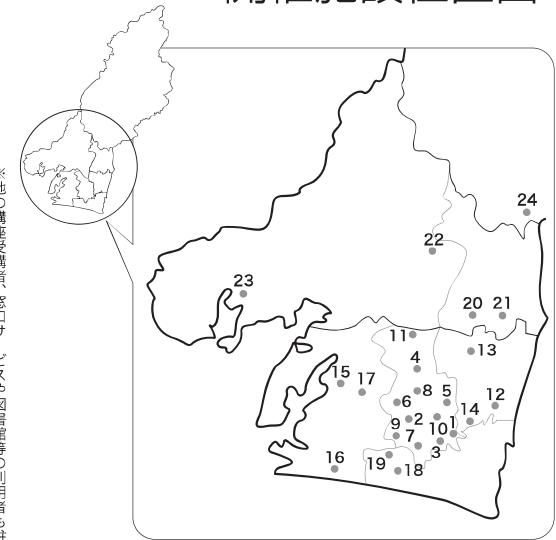
※支払日は講座により異なります。当選確認の際に、開催施設又はホームページでご確認ください。

●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	高 台	和 合 町
	9	佐 鳴 台	佐 鳴 台 二 丁 目
	10	中 部	早 馬 町
	11	三 方 原	三 方 原 町
	12	天 竜	葉 新 町
	13	積 志	積 志 町
	14	浦	子 安 町
	15	伊 佐 見	伊 左 地 町
	16	篠 原	篠 原 町
	17	神 久 呂	神 原 町
	18	新 津	新 橋 町
	19	可 美	増 楽 町
浜名	20	浜 名	小 松
	21	北 浜 南 部	寺 島
	22	都 田	都 田 町
	23	三 ヶ 日	三 ヶ 日 町 三 ヶ 日
	天 竜	二 俣	二 俣 町 二 俣

※他の講座受講者で、窓口サービスや図書館等の利用者も駐車場をご利用いただけます。



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		●大人のケンハモレッスン
西部協働センター 4 5 2 - 0 7 3 4	●源氏物語「薄雲」を読む	
南部協働センター 4 5 5 - 1 5 0 1	●アートを楽しむオリジナル作品づくり ～アルコールインクアート他～	●俳句講座 ～読む楽しさと作る面白さ～
北部協働センター 4 3 6 - 5 9 3 1		●理学療法士から学ぶ身体のための健康講座
曳馬協働センター 4 6 4 - 2 5 1 7	●焼きたてパン作り教室	
富塚協働センター 4 7 2 - 7 6 8 2		●身近な物を描こう！リアル色鉛筆画講座
県居協働センター 4 5 6 - 1 4 1 5		●甦る豊田家と霸王の家 ～秀吉と秀長の生き方を中心に～
高台協働センター 4 7 2 - 1 4 6 8		●姿勢改善ピラティス
佐鳴台協働センター 4 4 7 - 4 1 9 0		●いきいき健康ライフ！ウォーキングとストレッチの 実践講座
中部協働センター 4 5 3 - 5 2 3 4	●美味しいおやつ&おかずパン作り	
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	●お家で作れるおもてなし料理	
蒲協働センター 4 6 4 - 2 1 9 0	●笑い(ラフター)ヨガ&ジョイリズム	
伊佐見協働センター 4 8 6 - 0 0 3 4	●「己書」筆ペン講座	
篠原協働センター 4 4 8 - 7 8 5 9		●ルーツを辿り後世につなぐ
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
新津協働センター 4 4 8 - 2 4 4 9	●体の痛みとコリを改善！筋ゆるリンパ体操！	
可美協働センター 4 4 0 - 0 0 0 7	●陶芸 ～暮らしを彩る器と雑貨づくり～	
浜名協働センター 5 8 7 - 4 1 3 4	●質感と奥行きを表現する(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	
都田協働センター 4 2 8 - 2 1 5 2	●フレンチシェフの料理教室	
三ヶ日支所 5 2 4 - 1 1 1 1	●ガラスアート	
二俣ふれあいセンター 9 2 6 - 1 2 4 4	●日常会話を学ぼう！韓国語講座	

## 前期

### ●大人のケンハモレッスン

東部協働センター(相生町) 定員15人  
6/2 ~ 8/18 火曜日  
13:00 ~ 15:00

講師:北村 功子 (SUZUKIケンハモ認定講師)

ケンハモ(鍵盤ハーモニカ)をカッコ良く弾いてみよう

- 6/2 大人のケンハモとは?楽器の特徴とスタイル
- 6/9 いい音を見つけよう!ロングトーン・音の強弱
- 6/16 短いフレーズを楽しみましょう!
- 6/23 楽しいフレーズを演奏してみよう!

- 6/30 コール&レスポンス
- 7/7 演奏する曲を決めましょう!パート分け

アンサンブルに挑戦しましょう!

- ①きれいな音色でゆっくりと

アンサンブルに挑戦しましょう!

- ②タンギングを使ってみよう

アンサンブルに挑戦しましょう!

- ③左手も使ってみよう

発表に向けて最終調整・表現を工夫してみよう!

8/4 発表・覚えた曲をカッコ良く演奏しましょう!

費用:3,250円(基本受講料500円+テキスト代2,750円)

持ち物:鍵盤ハーモニカ、筆記用具、タオル

### ●源氏物語「薄雲」を読む

西部協働センター(広沢一丁目) 定員20人  
6/1 ~ 8/3 月曜日

9:30 ~ 11:30

講師:松平 和久(元高校・短大・大学教員)

源氏物語「薄雲」を読み解きます。

- 6/1 「薄雲」解説
- 6/8 「冬になりゆくまにに」から
- 6/15 「さかしき人の心の占どもにも」から
- 6/22 「暗うおはしつきて」から
- 6/29 「山里のつれづれをも」から
- 7/6 「その年、おほかた世の中騒がしくて」から
- 7/13 「御わざども過ぎて、事どもしづまりて」から
- 7/20 「その日、式部卿のみこうせ給ひぬる」から
- 7/27 「斎宮の女御はおほしもしるき」から
- 8/3 「はかばかしきかたの望みはさるものにて」から

費用:940円(基本受講料500円+資料代440円)

持ち物:筆記用具

その他:すでにテキスト松尾聡・永井和子校註「源氏物語 薄雲」(笠間書院)をお持ちの方は、基本受講料のみとなります。

### ●アートを楽しむオリジナル作品づくり

～アルコールインクアート他～

南部協働センター(海老塚二丁目) 定員10人

6/2 ~ 8/4 火曜日

10:00 ~ 12:00

講師:松島 あゆみ(アトリエMR主宰)

助手:太田 真由美

アルコールインク(高濃度)を用いて様々なアートについて学ぶとともに、実践を通じてオリジナルアート作りで心豊かにしましょう。

6/2 キャンドルランタン(ガラスに着色する作品)

6/9 イニシャルオブジェ(イニシャルの型に着色する作品)

6/16 キャラクシーアート

(宇宙や銀河をテーマにパネルに着色する作品)

6/23 ベールインクアートブックカバー

(ベールインクアート技法を用いた作品)

6/30 キーホルダー・ボールペン

(キーホルダー・ボールペンに着色する作品)

7/7 フラワースワッグアート

(花や葉などを束ねて壁飾りとする装飾作品)

7/14 キャンバスバッグ

(キャンバスバッグに装飾する作品)

7/21 フラワーベース(花瓶に幻想的な模様を描く作品)

7/28 リースアート

(アルコールインクアートの技法を用いて円形に装飾する作品)

8/4 満月アート

(アルコールインクの特徴を生かし満月が浮かんでいるかのような幻想的作品)

費用:15,500円(基本受講料500円+材料代15,000円)

持ち物:汚れても良い服装(エプロン等)、はさみ、カッター(はさみ、カッターは両方必要)

### ●俳句講座

～読む楽しさと作る面白さ～

南部協働センター(海老塚二丁目) 定員15人

6/10 ~ 8/26 水曜日

13:30 ~ 15:30

講師:足立 進一郎(俳句結社「海坂」同人)

五、七、五のリズムで自分の思いを表し、毎日の生活の中で俳句に触れる楽しさを学びます。

6/10 俳句って何だろう?

6/17 俳句らしさを探る(季語と切れ)

6/24 名句を読む①(感じる読み)

7/1 名句を読む②(技法に気づく)

7/8 俳句を作る準備

7/22 俳句を作ってみる

7/29 推敲の楽しさ

8/5 テーマに沿って作る

8/19 句会ごっこ

8/26 句会を楽しみ、投句しよう!

費用:500円(基本受講料)

持ち物:筆記用具

## ●理学療法士から学ぶ身体のための健康講座

北部協働センター（葵東一丁目） 定員20人  
5/28 ~ 8/6 木曜日  
13:30 ~ 15:30

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）

「身体の動きの専門家」である理学療法士から、健康に過ごしていくための知識や運動を学びます。

- 5/28 胸部のための健康教室
- 6/4 腰部のための健康教室
- 6/11 股関節のための健康教室
- 6/18 膝関節のための健康教室
- 6/25 足・趾のための健康教室
- 7/2 肩のための健康教室
- 7/9 肘・手のための健康教室
- 7/16 首のための健康教室
- 7/23 内臓のための健康教室
- 8/6 歩行のための健康教室

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、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物  
その他：動きやすい服装、運動靴

## ●焼きたてパン作り教室

曳馬協働センター（曳馬三丁目） 定員8人  
6/1 ~ 6/29 月曜日  
9:30 ~ 13:30  
講師：瀧美 守崇（現役パン職人）  
助手：土屋 有加

現役パン屋さんの指導のもと、プロの技術を学びながら、自宅で美味しいパンを作るための基本を習得する実践的な講座です。

- 6/1 塩パン作り
- 6/8 あんパン作り
- 6/15 ハムチーズパン作り
- 6/22 レーズンパン作り
- 6/29 クルミパン作り

費用：4,500円（基本受講料500円+材料代4,000円）  
持ち物：パン持ち帰り袋、飲み物、ふきん、エプロン、三角巾（または帽子）、手拭きタオル、筆記用具

## ●身近な物を描こう！リアル色鉛筆画講座

富塚協働センター（富塚町） 定員10人  
6/2 ~ 8/4 火曜日  
19:00 ~ 21:00

講師：鈴木 あおい（はままつ美術研究所）

身近にある物を色鉛筆でリアルに描きます。

- 6/2 色見本をつくろう
- 6/9 下書きをトレースする、色付け
- 6/16 色付けを深め仕上げる①
- 6/23 色付けを深め仕上げる②
- 6/30 背景を描き込む①
- 7/7 背景を描き込む②
- 7/14 背景を描き込む③ 仕上げ
- 7/21 次の作品を描こう
- 7/28 色付け
- 8/4 仕上げ

費用：5,500円（基本受講料500円+資料代5,000円）  
持ち物：描きたい物（写真や切り抜きでも可）、HB鉛筆、消しゴム、  
カッターナイフ、A4サイズ以上の手さげ袋等（スケッチブック等持ち帰り用）、水分補給用の飲み物  
その他：今回のリアル色鉛筆画講座では、講師の用意した色鉛筆やスケッチブック等を使用していただきます。



## ●甦る豊臣家と霸王の家

～秀吉と秀長の生き方を中心に～  
県居協働センター（東伊場二丁目） 定員25人  
6/2 ~ 8/4 火曜日  
13:30 ~ 15:30  
講師：山下 智之（賀茂真淵翁遺徳顕彰会 会長）

天下人となった兄の豊臣秀吉と、その影で兄を支え続けた弟の秀長の生き方を軸に、豊臣家の栄光と終焉までの歴史を紐解きます。

- 6/2 沼須城の塀の修繕、墨俣の一夜城、金ヶ崎の退き口
- 6/9 中国攻め（福原城、上月城、三木城、有岡城、高松城）
- 6/16 本能寺の変から清須会議、賤ヶ岳の戦い
- 6/23 小牧・長久手の戦い、紀州攻め
- 6/30 家康の上洛、関白秀吉就任、聚楽第の建設
- 7/7 四国平定と九州攻め
- 7/14 小田原征伐と大和・大納言秀長
- 7/21 朝鮮出兵と関白秀次の三条河原
- 7/28 醍醐の花見、関ヶ原合戦
- 8/4 燃えちまった俺たちの大坂城

費用：1,500円（基本受講料500円+資料代1,000円）  
持ち物：筆記用具

## ●姿勢改善ピラティス

高台協働センター（和合町） 定員20人  
5/29 ~ 8/21 金曜日  
13:30 ~ 15:30

講師：神田 奈於（ピラティススタジオエー）

背骨や骨盤などを意識して、歪みのないバランスの取れた筋肉を作り、美しい姿勢を目指します。

- 5/29 ピラティスって何？
- 6/5 腰痛・膝・痛みはなぜ起こる？
- 6/12 ピラティスとヨガの違い
- 6/19 どんな運動が自分にはよいのか？
- 7/3 身体が固いのですがどうしたらいい？
- 7/10 骨のことを知ってみよう
- 7/17 筋肉のことを知ってみよう
- 7/31 呼吸について
- 8/7 骨盤の正しい場所は？
- 8/21 質問に答える

費用：500円（基本受講料）  
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

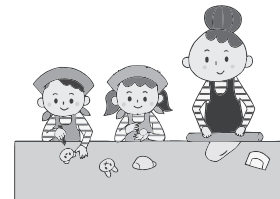
## ●美味しいおやつ&おかずパン作り

中部協働センター（早馬町） 定員10人  
6/9 ~ 7/14 火曜日  
9:30 ~ 12:50  
講師：柴原 明子（一級製パン技能士）  
助手：山本 悦子

「美味しいおやつ、パンを自宅で手作りしてみたい！」そんな希望をかなえ、また楽しい時間をすごせる講座です。

- 6/9 香ばしさと旨味「ベーコンエビ」
- 6/16 焼きたてふわふわ「ウインナーパン」
- 6/23 サクサク、ふんわり「揚げないカレーパン」
- 6/30 食欲をそそる香りと味わい「オニオンチーズパン」
- 7/7 とろける甘さ、ふんわり食感「シナモンロール」
- 7/14 しっとりして口溶けが良い「メロンパン」

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、三角巾、筆記用具、水分補給用飲み物（布巾、持ち帰り用の袋・容器は不要）



## ●リンパ改善体操

三方原協働センター（三方原町） 定員25人  
6/3 ~ 9/2 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！

- 6/3 リンパの話 全身のリンパを流して血行促進
- 6/17 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。
- 7/1 呼吸改善リンパ体操  
免疫力・疲労回復力アップ！
- 7/15 代謝改善リンパ体操  
太りにくい体を手に入れましょう。
- 7/29 上半身のリンパ体操  
首・肩がスッと軽くなります。
- 8/5 半身のリンパ体操  
股関節・膝・脚の不調改善
- 8/19 足と脚のリンパ体操  
足裏から整えて冷え・むくみ解消
- 9/2 まとめ 全身のリンパを流してスッキリデトックス

費用：500円（基本受講料）  
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）、  
水分補給用飲み物（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。）  
その他：服装は膝上までまくれるスポ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（薬新町） 定員20人  
6/2 ~ 7/28 火曜日  
9:30 ~ 12:00  
講師：中道 琴翠（静岡県書道連盟理事）  
助手：寺田 久美子（龍寶書道会）

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。

- 6/2 ボールペンでひらがな、漢字の基本練習
- 6/9 ボールペンで漢字、ひらがな混合体の練習（連絡）
- 6/16 住所・氏名（署中見舞状）等の練習
- 6/23 筆ペンでひらがな、漢字を
- 6/30 筆ペンで漢字、ひらがなの混合体を
- 7/7 実践による実用書の練習
- 7/14 実践による実用書の練習（用具を色々換えてみる）
- 7/28 1枚の作品を完成させる  
（創作・色紙などに好きな文字を書く）

費用：1,500円（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、水分補給用飲み物

## ●お家で作れるおもてなし料理

積志協働センター（積志町） 定員18人

6/5 ~ 7/31 金曜日

9:00 ~ 13:00

講師：中川 浩子（東海調理製菓専門学校）

助手：原田 とき奈

「お家で作れるおもてなし料理」をプロから学ぼう。

6/5 ラザニア・ミネストローネ

6/19 彩りちらし寿司・茶碗蒸し・水羊羹

7/3 煮込みハンバーグ・キャロットラペ・やわらかちぎりパン

7/17 中華ちまき・春巻き・やわらか杏仁豆腐

7/31 キッシュ・ミルクレープ

費用：10,500円（基本受講料500円+材料費10,000円）

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

## ●笑い（ラフター）ヨガ&ジョイリズム

蒲協働センター（子安町） 定員10人

6/5 ~ 8/7 金曜日

10:00 ~ 12:00

講師：山下 直（ラフター（笑い）ヨガティーチャー&アンパサダー）

笑いの動作とヨガの呼吸法を組み合わせる行う健康体操

6/5 笑いヨガってなあに？体験してみよう

6/12 指から元気に！脳と身体を目覚めさせる笑いヨガ

6/19 姿勢が変わると気分も変わる笑いヨガ

6/26 免疫力を高める笑いヨガ

7/3 座ってできる全身ほぐし笑いヨガ

7/10 ヨガの呼吸法&笑い瞑想

7/17 おうちで続ける笑い健康法

7/24 ジョイリズムってなあに？遊び、リズム、笑いの相乗効果

7/31 ジョイリズムでコミュニケーション力UP

8/7 笑いヨガ&ジョイリズム融合、笑い花吹雪を作ろう

費用：500円（基本受講料）

持ち物：ヨガマット（又はバスタオル）、汗ふきタオル、飲料水（水分補給用）、動きやすい服装

## ●ルーツを辿り後世につなぐ

篠原協働センター（篠原町） 定員20人

6/9 ~ 8/18 火曜日

13:30 ~ 16:00

講師：塩崎 明子（ルーツナビゲーター（家系図・自分史・終活））

名字のルーツや家族の歴史を辿りましょう。

6/9 家系図入門

6/16 名字のルーツを調べる

6/23 家系図作成実践

7/7 戸籍以上の先祖について

7/14 供養とは何かを考える

7/21 ファミリーヒストリーをまとめる①

8/4 ファミリーヒストリーをまとめる②

8/18 発表

費用：1,500円（基本受講料500円+資料代1,000円）

持ち物：筆記用具

## ●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

6/1 ~ 8/3 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！

6/1 からだの痛みチェック！リンパの仕組みとからだの使い方

6/8 「骨ナビタップ」タッピングで関節を整える

6/15 「骨ナビBJ」正しい関節の使い方

6/22 「骨ナビプレス」呼吸

6/29 「骨ナビシンクロ」関節を連動させて動かす

7/6 骨ナビと下半身のリンパストレッチ

7/13 骨ナビと骨盤・股関節のリンパストレッチ

7/20 免疫力アップ！腸を整える骨ナビ

7/27 代謝アップ！肩甲骨と肩関節まわりをほぐす骨ナビ

8/3 骨ナビ&リンパストレッチ総復習

費用：500円（基本受講料）

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！

新津協働センター（新橋町） 定員15人

6/16 ~ 8/4 火曜日

9:30 ~ 12:00

講師：血良 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巡りをよくすることを目指した体操です。

6/16 リンパケア理論  
(リンパの流れ・循環のしくみ)、上半身のリンパ体操I

6/23 上半身のリンパ体操II  
(肩こり・首こり・肩甲骨をほぐすケア)

6/30 お顔のリンパ体操  
(美首ケア・小顔リフトUP・目の疲れケア)

7/7 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)

7/14 脚のリンパ体操  
(脚のむくみ・だるさ解消ケア)

7/21 姿勢改善リンパ体操  
(姿勢改善・呼吸法)

7/28 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)

8/4 リンパ体操総復習

費用：500円（基本受講料）

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

## ●陶芸

～暮らしを彩る器と雑貨づくり～

可美協働センター（増築町） 定員15人

5/25 ~ 8/17 月曜日

9:30 ~ 11:30

講師：山口 利恵（利白窯）

土と遊び、暮らしの中で使える「わたしの器」を作ります。

5/25 ミルクピッチャー&シュガーボット・小鉢など・陶印

「作成方法：手びねり」

6/1 仕上げ

6/8 タタラ皿・小鉢

「作成方法：タタラ成形」

6/22 タタラカップ・花器

「作成方法：タタラ成形」

6/29 仕上げ、小物

「作成方法：タタラ成形」

7/6 茶碗・湯呑み「作成方法：電動ろくろ」

自由制作「作成方法：手びねり他」

7/13 茶碗・湯呑み「作成方法：電動ろくろ」

自由制作「作成方法：手びねり他」

7/27 仕上げ

8/3 絵付け、釉薬がけ

8/17 講評、絵付け、釉薬がけ

費用：10,500円（基本受講料500円+材料代10,000円）

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

## ●フレンチシェフの料理教室

都田協働センター（都田町） 定員16人

5/27 ~ 7/8 水曜日

9:30 ~ 12:30

講師：北澤 友一（ホテルコンコルド浜松元総料理長）

フレンチの極意を学びましょう。

5/27 人参のポタージュスープ、チキンのモモ肉 バスク風煮込み、キャラメルバナナのバウンドケーキ

6/3 青梗菜のクリームスープ、白身魚のパン粉付け焼き トマトソース、淡雪デザート

6/17 キノコのクリームスープ、スベアリの煮込み、げんこつすフレ

6/24 カボチャのポタージュスープ、魚介類のパエリア、レモンタルト

7/1 ヴィッソワーズ・スープ、牛肉のチューリッヒ風煮込み、パンナコッタ

7/8 オニオングラタンスープ、魚介類のブイヤベース、マカロン風アーモンドタルト

費用：10,500円（基本受講料500円+材料代10,000円）

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん3枚、手拭きタオル、マスク、水筒、持ち帰り用容器と袋、筆記用具、上履き

その他：レシピが変更となる場合があります。

## ●ガラスアート

三ヶ日支所（三ヶ日町三ヶ日） 定員8人

6/3 ~ 7/22 水曜日

9:00 ~ 11:30

講師：山崎 栄子（日本ガラスアート協会講師）

特殊なカラーフィルムと鉛の線を組み合わせてステンドグラスのような輝きの作品を4つ作成します。

6/3 ガラスアートとは、フィルム、リード線の練習、写真立て

6/10 ティッシュケース①

6/17 ティッシュケース②

6/24 お花のフレーム①

7/1 お花のフレーム②

7/8 ハロウィン飾りたて①

7/15 ハロウィン飾りたて②

7/22 ハロウィン飾りたて③

費用：8,000円（基本受講料500円+資料代7,500円）

持ち物：ハサミ2本、カッターナイフ、メガネ（必要な方）、作品の持ち帰り用袋

## ●日常会話を学ぼう！韓国語講座

二俣ふれあいセンター（二俣町二俣） 定員10人

6/5 ~ 7/24 金曜日

10:00 ~ 12:00

講師：文 銀美（静岡大学 韓国語非常勤講師）

挨拶など韓国語の日常会話を学びます。

6/5 「ハングル」について 文字と発音①、(挨拶) 出会い・別れ

6/12 文字と発音②、(挨拶) 感謝・お詫び

6/19 文字と発音③、(挨拶) あいづち・感嘆

6/26 文字と発音④、(基本表現) 自己紹介

7/3 文字と発音⑤、(日常会話) 食事関連

7/10 文字と発音⑥、(日常会話) 漢数詞(年月日・金額)

7/17 18(日常会話) 固有数詞(時間・数量)・買い物表現

7/24 (日常会話) 依頼表現

費用：2,000円（基本受講料500円+資料代1,500円）

持ち物：筆記用具

